مِنَ الكتّاب الأكثر مبيعًا في صحيفة «نيويورك تايمز»

لويز ل. هاي
و شيريل ريتشاردسون



تستطيع إنشاء حياة إستثنائية



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي
جمانة الأخرس

تستطيع انشاء حياة استثنائية



You can creat an exceptional life

تستطيع انشاء حياة استثنائية

"لويز هاي" ، "شيريل ريتشاردسون"

ترجمة :د .محمد ياسر حسكي

جمانة الأخرس



بناية يعقوبيان بلوك ب طابق 3 شارع الكويت

المنارة بيروت2036 6308

لبنان تلفاكس009611740110 :

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني دار الخيال

الطبعة الاولى2015

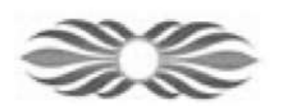
"لويز هاي" ،"شيريل ريتشاردسون"

تستطيع انشاء

حياة استثنائية



مقدمة » لويز هاي «



منذ سنوات عديدة كان أحد الثوابت بالنسبة إليّ :ليس أمامي إلا الخير. إنّها فكرة مُريحة تُزيل كلّ مخاوف المستقبل ، وتسمح لي بالاستيقاظ كلّ يوم مع الثقة والشعور بالاطمئنان .أنا غالباً مسرورة بل مُندهشة كيف تجلب لي الحياة مُغامرتي القادمة.

هكذا شعرتُ عندما سمعتُ أنّ» ريد تريسي «المُدير التنفيذي في شركة »هي هاوس ،«يُخطط من أجل جعلي أُنتج كتاباً مع» تشرل «سوياً .لقد اشتعلَتْ ابتسامة كبيرة على ملامح وجهي عندما توغّلت هذه الفكرة إلى وعيي مع كلّ احتمالاتها.

كان لديّ مبدئياً العديد من الأسئلة :ما الذي سنكتب عنه؟ ، كيف يُمكننا دمج أسلوبينا؟ ، بما أننا نعيش منذ زمن مُتفرقين ، هل ستُعطينا الحياة ما يكفي من الوقت سوياً؟ بيد أنّي سُرعان ما أدركتُ أنّ الحياة لن تأتي بفكرة جيدة كهذه دون تأمين كلّ الأساسيات .إنّ تأمين الأساسيات هو ما تفعله الحياة .لقد وجدنا أنا و»تشرل «أنفسنا في مُدن متنوعة محلياً وخارجياً مع الكثير من الوقت المُناسب من أجل تأليف مقطع أو اثنين ، وعندما لم نكن سوياً ، كُنّا نتواصل عبر الإنترنت وبرنامج» سكايبي «بينما نرتدي ملابس النوم ، في حالة الشعر ومساحيق التجميل الطبيعية ، حيث يبدو الأمر وكأننا في الغرفة

نفسها.

لقد صنعنا و«تشرل «تغييرات إيجابية في حياتنا، ونُريد أن نُشارككم ما تعلّمناه، إذ أننا كلّنا نستطيع تحسين نوعية حياتنا لو مارسنا فنّ الاهتمام بالنفس ودرّبنا أدمغتنا على التفكير بأفكار تجعلنا نشعر بالسعادة .عندما نفعل ذلك نجذب التجارب المُبهجة التي تُغني حياتنا.

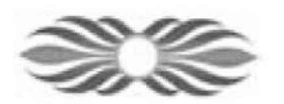
كانت الفكرة لديّ مع» تشرل «أن نُقدّم هذه المواضيع بالطريقة الأسهل قدر الامكان، فيُصبح بإمكانكم خطوة فخطوة أن تتعلّموا كيف يكون لديكم السلام الفكري، فتعيشوا دون قلق في جسد سليم، مع دخل مُريح، وتستمتعوا بعلاقاتكم .في النهاية، أردنا أن نُريكم كيف تنتقلون من الشعور كضحية، إلى أن تُصبحوا صانعي حياة مُمتعة.

بينما تقرؤون هذا الكتاب فصلاً بعد فصل، ستُلاحظون استرخاء أكتافكم، وزوال تقطيبة الجبين، وتلاشي توتركم ومخاوفكم، مع تزايد الادراك بأنّ هنالك طريقة أفضل من أجل أن تعيشوا الحياة .إنّها الرحلة التي تجلب المتعة، وليست سباقاً من أجل الوصول إلى نقطة معينة .نحن نُحبكم وندعمكم بينما تنتقلون معنا في هذه المغامرة العظيمة نحو حياة استثنائية!





مُقدمة » شيريل ريتشاردسون «



هناك طاقة كونية وقوة إلهية تخلقنا وتُساندنا ، وتصل أحدنا بالآخر ، وتعمل بالتعاون مع أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا كي نُولّد تجارب حياتنا. عندما نُدرك ونتعلّم أن نعمل في تشارك مع هذه القوة الخيّرة ، نُصبح أسيادَ مصيرنا الخاص. إنّ الصيغة بسيطة: فكّر بالأفكار التي تـجعلك تشعر بالسعادة ، واتخِذ اختيارات تجعلك تشعر بالسعادة ، وقُم بأفعال تجعلك تشعر بالسعادة ، ثمّ استسلم إلى النتائج ، واثقاً أنّ الحياة ستجلب لك ما تحتاج كي تكبر وتُصبح سعيداً.

هذه الصيغة البسيطة طوّرت نوعية حياتي على نحو جذريّ ، وبإمكانها أن تُغيّر حياتكم أيضاً .عندما تستخدمونها ، وتتعلّمون أن تثقوا بها ، ستتكشفون الحياة بطرق مُذهلة ، وسيكون أمامكم فرصاً خارقة كي تجعلوا حياتكم كاملة ، وتصنعوا فارقاً في العالم .هذا الكتاب هو أحد فرصي غير العادية.

كان الوقت عصراً عندما جلستُ أتناول الغداء مع «ريد تريسي» المدير التنفيذي في «هي هاوس». كُنّا نعرف بعضنا و«ريد» منذ سنوات عديدة ، ومُؤخراً كنا نُدرّس ورشة عمل إلى خبراء مُحترفين أرادوا تعلّم كيفية توسيع آفاقهم. سوياً أخذنا بيد المُشاركين في مسألة التأليف والنشر ، والخطابة ، والظهور على الرائي والمذياع ، واستخدام الوسائل الإعلامية في بناء جمهور

لأعمالهم. لقد أسمينا ورشة العمل هذه «تحدّث واكتُب وعزز، تحوّل إلى مُحرك وهزّاز»، لقد كان مشروعاً مُتميّزاً منحنا امتياز جني قادة مُدركين جدد في حقل التمكين الذاتي.

بينما كنا نتناول غداءنا ونُناقش تطوّر ورشة عملنا الأخيرة، فاجئني »ريد «بدعوة غير مُتوقعة» :كنتُ أُفكّر بمشروعك التالي، وتساءلتُ هل يهمّك أن تُؤلّفي كتاباً مع» لويز.««

وضعتُ الشوكة بعناية على الطاولة جانب صحني، ونظرتُ إليه ثمّ سألتُه بفم مليء بالطعام، وبقدر كبير من المُفاجأة» :لويز هاي؟.«

قال مع ابتسامة» :نعم، لويز هاي.«

تُعتبر «لويز» من مُؤسسي حركة «المُساعدة الذاتية» ورائدة في الشفاء من خلال رابط الدماغ مع الجسم، وأنا أعرفها من أكثر من عشرين سنة، وليس على مستوى شخصي في البداية، ولكن من خلال كتاباتها وأحاديثها. لقد كان كتابها «يُمكنك أن تُعالج حياتك» المنشور في عام 1984 من أوائل الكتب التي تحدثت عن العلاقة بين الأمراض الجسدية والأنماط الفكرية والمسائل العاطفية المُقابلة لها. كنتُ أعرف أنّ كتب «لويز» قد بيع منها أكثر من خمسين مليون نسخة، وأنّ أناساً من كلّ أقطار العالم قد تأثروا بأعمالها.

بينما جلستُ أُحملق في «ريد»، قفزت الجملة «أن تمشي كامل الدائرة» إلى رأسي. أكتبُ مع «لويز هاي»؟ عاد فكري إلى أول اجتماع لنا في أواسط عام ،1980 وكنتُ امرأة صغيرة تُحاول أن تعثر على نفسها، وكان كتاب «يُمكنك أن تُعالج حياتك» من أوائل الكتب التي وضعتني على طريق شفائي.

في ذلك الوقت كنتُ مُتطوعة في مكان اسمه «الوسيط في «كامبردج» و «ماساتشوستس». كان «الوسيط» مركزاً تعليمياً كاملاً تفاخر بمنهاج يتمّ تدريسه من قِبل أكثر المُفكرين مُعاصرةً مثل «ماريون وودمان» وهو مُحلل «يونغي» ورائد في علم النفس الأنثوي، و«جون برادشو» الرجل الذي قدّم إلى «أمريكا» مفهوم «الأسر المختلة» من خلال سلسلة برامجه التلفزيونية على قناة PBS «برادشو حول الأسرة»، و«بارني سيغل» الجرّاح الذي حثّ الأطباء والمرضى على أن يروا الشفاء كعملية كاملة تشمل حياتنا العاطفية والروحية، إضافة إلى أجسامنا الفيزيائية. كان مُقرراً أن تُلقي «لويز» مُحاضرة حول كتابها في «الوسيط»، وتمّ اختياري كي أُقلّها من المطار إلى فندقها.

كانت فكرة أن أُقلّ» لويز هاي «من المطار فكرة مُثيرة مُبهجة .كنتُ في غاية التلهف والحماس لمقابلة شخص لمس حياتي بعُمق .قصّت» لويز «في كتابها قصة حياتها الحميمية بشجاعة وشفافية وكأنّها روح قريبة .لقد ألهمتني قدرتها على تحويل العنف والماضي الفاسد إلى حاضر مليء بالسلام والشفاء، كي أصل إلى المسار الصحي بنفسي .لقد حثتني كي أرى النمو من منظور جديد جذرياً :إذا أردتُ تغيير حياتي، أحتاج إلى تغيير تفكيري أولاً، ولا حاجة إلى دور ضحية الظروف بعد الآن .لقد حان الوقت بالنسبة إليّ كي أتولى زمام الأمور من خلال استخدام الأدوات العملية التي وفرتها» لويز «من أجل إحداث تغييرات إيجابية مُستدامة.

بينما كنتُ أقود إلى المطار، اضطررتُ أن أُذكّر نفسي باستمرار بضرورة ضبط حماسي، وتحاشي قذفها بوابل من الأسئلة، وبضرورة أن أُعطيها مساحة وافرة .عندما وصلتُ، اكتشفتُ أنّ طائرتها من» كاليفورنيا «قد تأخّرت،

فجلستُ عند البوابة أكثر من ساعتين ، ولكنّ حماسي لم يتضاءل.

لقد نما حماسي ، وفي النهاية عندما نزلت» لويز «من الطائرة ، سلكتُ طريقي إلى البوابة وقدّمتُ نفسي .ابتسمَت» لويز «وصافحتني ، ثمّ مشينا إلى السيارة .بالكاد تفوهتُ بكلمة طوال طريقنا إلى الفندق.

لقد جمعتنا الحياة ثانية بعد عدة سنوات ، ولكن هذه المرة في ظروف مُختلفة تماماً ، فالفتاة الصغيرة التي كانت في غاية الاندفاع كي تعثر على نفسها في الثمانينيات ، أصبحت امرأة تُؤلّف الكتب وتأخذ بيد الآخرين في رحلتهم الخاصة من أجل اكتشاف الذات .هذه المرة تقابلنا و»لويز «في عشاء مؤلفة استضافتها شركتها الناشرة» دار هاي .«كان هذا أول اجتماع من عدة اجتماعات أتاحت لنا أن نتعرّف على بعضنا البعض بطريقة ذات معنى وعلى نحو شخصي أكثر.

مع مرور السنين ، زوّدني الوقت الذي أمضيناه سوياً بنظرة مُتجددة عن شخص ما يزال وحتّى الآن وهو في عمر الرابعة والثمانين ، يُمارس بجدّ ما تعلّمه. إنّ» لويز «مثال رائع لما يعنيه أن تُفكّر وتتحدّث عن طريقك إلى حياة استثنائية.

الآن ، وبما أنني أتفهّم فكرة «ريد» ، كانت فكرتي الأولى ، أنّ هذه ستكون فرصة فريدة كي أتعلّم من المرأة التي كان لها أثر كبير على حياتي وحياة الملايين الآخرين. من البديهي أن أكتب الكتاب فقط من أجل هذه التجربة وحدها ، مع أنه هناك المزيد على ما أظن. ما تزال حياتي مُتأثرة بنواح هامة بحكمة عمل «لويز».

على سبيل المثال ، خلال السنة الماضية حافظتُ على التدريب اليومي مُتأثرة بتعاليمها حول التأكيدات .كلّ يوم وقبل بداية يومي ، كنتُ أكتب بضع صفحات في أجندتي وأنتهي بقائمة من التأكيدات العفوية .لقد تطلعتُ كثيراً لهذا الطقس الجديد وكنتُ فضولية حول كيفية تأثيره على حياتي.

بعد فترة من مُباشرتي هذه الممارسة بدأتُ أُلاحظ تغييرات ملموسة .كنت أشعر بالتحسّن خلال اليوم ، وأصبح لديّ المزيد من الحماس تجاه الحياة ، ووجدتُ أنّه من الأسهل أن أُبعد تفكيري عن الأشياء التي تُغضبني وتُزعجني إلى الأفكار التي تُشعرني بالراحة .ليس هذا فقط ، ولكن كلّما أطلتُ التدريب اليومي ، أصبحتُ قادرة على تمييز المزيد من الاحتياجات الشخصية على نحو أعمق .خلال شهر ، بدأتُ أرى أنماطاً ونماذجاً في التأكيدات التي كنتُ أصنعها ، إذ كان يظهر المُؤكّد منها حيناً بعد حين ، كي يُنبهني إلى التجارب التي اكتسبتُها من أجل أن أرسم حياتي .لقد بقي أحد التأكيدات بالتحديد يأخذ حيزاً رئيساً:

أنا أعمل في تعاون خلّاق مع أناس مُلهمين وأذكياء على المشاريع التي تُساهم في العلاج والشفاء في العالم.

لقد أدهشني هذا التأكيد في البداية ، فكما حارس الغابة الوحيد ، أو بالأحرى ، غريب الأطوار ، فضّلتُ حقيقة أن أكون مسؤولة وأستدعي كلّ اللقطات ، بيد أنّ هذه الطريقة مُنعزلة وأقلّ إرضاء في تصرّف الإنسان في هذا العالم .كنتُ بدأتُ أُفكّر حول العمل مع الآخرين الذين نافسوني وألهموني ، أكثر من الخوض وحيدة خلال الحياة .لقد لاحظتُ الآن وكما أظهرت الحياة أنّها تهتمّ بي ، وأنّ قوة تركيز طاقتي كانت تُظهر أشياء جديدة.

عندما فكرتُ أكثر حول دعوة» ريد ،«اتخذتُ قراراً أن أعبر خلال الباب المفتوح أمامي .قلتُ له» :نعم، أُحبُّ أن أكتب كتاباً مع» لويز .«ما الخطوة التالية؟.«

بعد أسابيع تقابلنا أنا و«لويز» كي نُناقش العمل سوياً، واتفقنا أنّ تأليف كتاب هو فكرة رائعة، وقررنا أن نعمل على شيء يُلهمه العمر والتجربة فقط: الثقة بالحياة. عوضاً عن خلق الخطوط العريضة أو اتباع نوع من الخطط المُنظمة، سمحنا أنا وإياها للكتاب بأن يُظهر نفسه بنفسه، وقد كان كذلك.

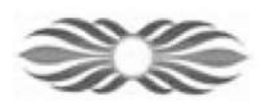
بينما كُنّا نحضر مُسابقات شمال» أمريكا «و»أوروبا ،«استمتعنا أنا و»لويز «بحوارات حميمية من القلب إلى القلب حول المبادئ الروحية التي صقلت حياتنا .على الرغم من أنني ألّفتُ الكتاب من وجهة نظري، إلا أنّه يعكس تجاربنا المُشتركة حول الحديث عن كلّ شيء من خلال حبنا لأنفسنا وأجسادنا، والطرق التي تعاملنا بها مع العديد من المواضيع، ومن ضمنها التقدّم بالسنّ والمنظور المُبجل الهادئ لنهاية حياتنا هنا على الأرض.

إنّ أصدق أمنياتنا هي أن تُلهمكم هذه المحادثات كي تُطوّروا هذه العادات الروحانية التي ستدعمكم كي تعيشوا حياة استثنائية. حالما تفعلون ذلك، ستكتشفون عاجلاً ما نعرفه أنا و«لويز» على أنّه الحقيقة الأكثر أهمية بالنسبة إلى الجميع: إنّ الحياة تُحبّكم!



الفصل الأول

أجب على الهاتف وافتح بريدك



كنتُ في منزلي في» ماساتشوستس ،«أتفحّص لوحة المنظر الطبيعي المُتجمّد في الخارج ، وأستعدُّ لمكالمة» لويز «في كاليفورنيا المُشمسة .كان لديّ جانب حاسوبي فنجان من الشاي المُفضل من ماركة» فورتنوم وماسون« العلامة الملكية ، ممزوجاً مع كمية مُمتازة من حليب اللوز النيء المنزلي .كنتُ مُتحمسة من أجل البدء بمشروعي.

عندما جدولنا مُكالمتنا في البداية ، تفاجأتُ عندما اقترحت «لويز» أن نتخاطب عبر برنامج الإنترنت «سكايب» كي نتمكّن من رؤية بعضنا عندما نتحدّث. برنامج «سكايب» ؟ حقا ؟ كنتُ بدأتُ باستخدامه بنفسي منذ عام مضى ، وكنتُ مُسبقاً أعلم قياس ورك «لويز» وهي في الرابعة والثمانين من عمرها. ستكون هذه الرحلة رائعة.

مع بذلي كل جهدي من أجل معرفة» لويز «على مستوى أعمق ، وتحديد اتجاه مسلكي في هذا المشروع ، كنتُ مُتلهفة من أجل سماع رحلتها الشخصية. تساءلتُ ما الذي حثها على السير في طريق قوتها الذاتية .ما العلامات التي قادتها عبر الطريق ؟ ما الذي ألهمها أن تُؤسس شركة كان لها ذلك الأثر العميق

على حياة الملايين من الناس حول العالم؟

على الرغم من ذلك، دعمتُ فضولي بالاحتياط. كنتُ أعلم أنّ «لويز» شاركت قصتها عدة مرات من قبل، مرتين في كتاب «يُمكنك علاج حياتك» بالإضافة إلى العديد من الحوارات وأوراق العمل. عندما يكتب أحدهم عن حياتي الشخصية بتوسّع، أعلم أنه من المُمل الحديث عنها للمرة الألف. من أجل ذلك صممتُ أن أسمع عن حياتها من منظور جديد. كنتُ مُتلهفة أن أتعلّم عن الحكمة المُكتسبة من العمر والتجربة.

بدأتُ أعرف أنّ» لويز «لديها حدس دقيق، فقد تناولت اهتماماتي منذ أن جدولنا وقتنا من أجل الحديث» :لقد أخبرتُ قصة حياتي في كتبي، ولذلك أعتقد أنه من غير الضروري أن أُعيد ذلك ثانية .أُفكّر رُبّما بالأشياء المُرتبطة بنموي الروحاني، أعتقد أننا نستطيع التحدّث حول ذلك.«

تنفّستُ الصعداء وتبسّمتُ وقلتُ لها» :مُمتاز، سيكون ذلك رائعاً.«

في الساعة المتفق عليها طلبتُ» لويز ،«وضغطتُ على زر الفيديو وتواصلنا، وها هي ذي!

كانت تمتلك ابتسامة عريضة، وتضع النظارات عالياً على أنفها، وتجلس مُنتصبة على كرسيها، وقد كان واضحاً استعدادها من أجل العمل. بعد التحادث بضع دقائق، بدأنا بالعمل. بدأتُ أُسجّل من هاتفي واضعة أصابعي على لوحة مفاتيح الحاسوب كي أُدوّن المُلاحظات، كنتُ أستمع بانتباه بينما تُفكّر «لويز» بسؤالي: ما الذي وجّهك إلى المسير في طريقك الروحاني؟

بدأت تقول» :بدأ نموي الروحاني عندما كنتُ في الثانية والأربعين،

وكنتُ تزوّجتُ من رجل إنكليزي مُبهج منحني الفرصة من أجل تعلّم الكياسة الاجتماعية ، آداب السلوك ، طرق العمل مع العالم الذي كنتُ أفتقده في طفولتي .نشأتُ في عائلة عنيفة ، حيث لم نذهب إلى أيّ مكان ، ولم نفعل أيّ شيء .هربتُ من المنزل في الخامسة عشر من عمري ، وأثناء تعلّمي مهارات العيش ، اكتشفتُ أنني ليس لديّ مهارات العيش على نحو جيد في العالم .من أجل ذلك ، عندما تزوجتُ هذا الرجل الذي كان مُنفتحاً جداً ولديه أفضل أنواع السلوك ، تعلّمتُ منه الكثير .لقد فعلنا كلّ شيء جميل سوياً ، وعلى الرغم من أنني كنتُ أُخبر نفسي أنّ الأشياء الجميلة تدوم ، وأننا قد نكون مع بعضنا إلى الأبد ، إلا أنه أخبرني أنّه يُريد الطلاق .لقد تحطّمتُ.«

-قلتُ لها» :يا إلهي ، لا بُدّ أنّ ذلك كان مُريعاً.«

أجابت» :أجل ، كان زوجي شخصاً مشهوراً ، وانتشر خبر طلاقنا في كلّ الصحف .لقد كان وقتاً عصيباً لأنني قلتُ لنفسي فوراً» :أترين ، من جديد ، أنت لا تستطيعين عمل أيّ شيء صائب .«بيد أنني عندما أنظر إلى الوراء الآن ، أرى أنّ الزواج كان باباً مُهماً احتجتُ أن يتمّ إغلاقه من أجل أن أسير قُدماً في خطوتي التالية على طريقي .لو لم أكن مُطلقة ، لما أصبحتُ أبداً» لويز هاي« التي أنا عليها الآن .عوضاً عن ذلك ، كنتُ بقيت الزوجة الإنكليزية الصغيرة المُطيعة ، الزوجة المُمتازة حسب مُعتقداتي ، ولكن ليس الزوجة التي يجب أن أكون .لقد حان الوقت كي تنتهي علاقتي.«

بينما كنتُ أستمع إلى» لويز ،«كنتُ أُفكّر حول مُكالمة الاستيقاظ التقليدية ، وقطع العلاقات الفظّ وغير المُتوقّع عموماً والذي يحدث في الحياة الخدرة المُريحة .لقد كان لي بالتأكيد نصيب من هذا الأمر قبل أن أستيقظ في

النهاية مُمزقة الأحشاء ومكسورة القلب من عار الطرد من العمل ، والنار الفعلية التي دمّرت عمل عائلتنا .في الحقيقة ، كانت تلك النار هي التي أخرجتني نهائياً من سباتي وغرستني بثبات على المسلك الروحاني.

تستمرّ» لويز «بالكلام» :خلال عام ، بعد التعامل مع فقدان زواجي ، انفتح باب جديد .كان لديّ صديقة دعتني إلى مُحاضرة في كنيسة العلوم الدينية في» نيويورك .«طلبت مني الانضمام إليها لأنها لا تُريد الذهاب وحدها .وافقتُ ، ولكن عندما وصلتُ لم أجدها .كان عليّ أن أُقرر هل أحضر وحدي أم لا ، وقررتُ أن أبقى .كنتُ جالسة في المُحاضرة ، عندما سمعتُ أحدهم يقول» :إذا كانت لديكِ الإرادة في تغيير تفكيرك ، بإمكانكِ تغيير حياتك ،«مع أنّ العبارة بدت صغيرة ومُقتضبة ، ولكنّها كانت ضخمة بالنسبة إليّ ، ولفتت انتباهي بقوّة.

-سألتُها» :لماذا تعتقدين أنّ ذلك لفت انتباهك ؟.«

أجابت» :ليس لديّ أيّ فكرة ، لأنني كنتُ شخصاً لم يدرس أيّ شيء قط. أتذكّر أنه كان لديّ صديقة استمرّت في مُحاولة أخذي إلى الصفوف ، ولكنّي لم أكن مُهتمة بذلك .بيد أنّ شيئاً ما حول ذلك الموضوع جذبني في ذلك الوقت ، وقررتُ العودة .بإمكاني الآن رؤية الجانب الجيد في عدم مجيء صديقتي .لو جاءت ، رُبّما كان لديّ تجربة مُختلفة .أترين ، إنّ كلّ شيء كامل.«

إنّ سماع هذه العبارة «كلّ شيء كامل» في البداية كسماع أنّ كلّ شيء يحدث بسبب. إنها رسالة قاسية تبتلعها عندما تُواجه المأساة أو الألم العميق من أيّ نوع. بيد أننا بتدريب أنفسنا على رؤية الكمال في أصعب لحظاتنا «وهو منظور لا نُدركه إلا مُتأخراً» نتعلّم أن نثق بالحياة. نحن نتوصّل إلى فهم ذلك ،

عندما لا نكون مُعجبين بنتائج معينة ، بينما تقودنا الحياة في اتجاه أكثر مُلائمة وإفادة.

«كلّ شيء يحدث بسبب» أو «كلّ شيء كامل» هي مُعتقدات تُولد من قرار رؤية الحياة كصفّ في مدرسة. عندما نختار أن نكون تلاميذ الحياة الذين يتعلّمون ويكبرون من تجاربهم ، يحدث كلّ شيء حقيقة ، من أجل سبب. بهذه الطريقة نجعل أصعب لحظاتنا تعني شيئاً من خلال استخدامها في تطورنا الروحي.

تابعت» لويز «قائلة» :بعد ذلك الحديث الأول بدأتُ أحضر محاضرات في الكنيسة على نحو مُنتظم .أردتُ أن أتعلّم المزيد .اكتشفتُ أنّه لديهم برنامج تدريب سنوي ، فاتخذتُ قراراً بأن أُصبح طالبة واندرجتُ معهم في القائمة .لم يكن لديّ الكتاب في التدريب الأول ، فاستمعتُ فقط .ثمّ أخذتُ التدريب كاملاً مرة ثانية ، ولكن هذه المرة مع الكتاب .لقد كانت بداية بطيئة للغاية ، بيد أنني بقيتُ فيها ، وبعد ثلاث سنوات ، كنتُ مُؤهلة للانتخاب كواحدة من المُشاركين المُرّخصين ، ممّا يعني أنني أستطيع مُمارسة الاستشارة في الكنيسة.«

-ما الذي يفعله مُستشار الكنيسة بالضبط ؟

خلال هذه الجلسات قد يأتي إليّ شخص لديه مُشكلة «مرض أو أمر مادي» على سبيل المثال ، فأبدأ «العلاج» معه. قد يكون «العلاج» شكلاً من الصلاة نُعبّر فيها عن شعورنا بالتسليم إلى حقيقة أنّ هناك قدرة مُطلقة وأننا جزء من هذا الذكاء المُطلق ، ونُعلن الحقيقة والنتيجة التي أردناها بطريقة إيجابية. على سبيل المثال: جسمي سليم وخال من الأمراض ، أو هنالك

مصادر ثروة كثيرة عندي وعند عائلتي. ثمّ قد نُنهي الصلاة بكلمة «فليكن». من الآن فصاعداً، عندما يُفكّر الإنسان بالمُشكلة، يحتاج إلى استخدام خوفه أو ما يُقلقه كمُحرّض يُذكّره بالتأكـيد أنّ الحياة تهتمّ لأمره، وأنه على ما يُرام».

كنتُ أعرف مفهوم تقديم المُعالجة. كنتُ في أواسط العشرينيات من عمري مأخوذة بكتابات مُعلّمي الأفكار الجدد أمثال «كاثرين بوندر»، «فلورانس سكوفيل شين»، «نورمان فينسينت بيل»، «روبرت كوليير». عندما كنتُ في أواسط الثلاثينيات من عمري، أعطاني أعزّ أصدقائي «ماكس»، كتاباً للدكتور «إيميت فوكس»، وهو قسّ فكري حديث اسمه «خطبة على مُرتفع». لقد غيّر هذا الكتاب طريقة تفكيري على نحو جذري، وألهمني دراسة أعمال «فوكس» على نحو مُكثف. في الحقيقة، لقد أصبح مبدأه «القوة والطاقة من خلال التفكير البناء» دليلي في الحياة مدة عام كامل. درستُ كلّ كلمة، وطبّقتُ تعاليمه على نحو عملي حول مُمارسة المُعالجة من أجل بلوغ «نبع القوة الكوني» المُتوفّر من أجلنا جميعاً.

تقول» لويز» :«أنا أُحبُّ» إيمت فوكس ،«فقد كان رجلاً جيداً جداً، واستمتعتُ بعمله كثيراً واستخدمتُه باستمرار في حياتي.«

بالعودة إلى عملها كمُستشارة، قالت لي» :بمُجرّد أن أنهيتُ تدريبي وبدأتُ العمل مع الناس، أصبح لي مُريدين على نحو سريع جداً .كان مُعظم مُستشاري الكنائس يقومون بعملهم في نهاية الأسبوع أو أثناء الأسبوع، بيد أنّي خلال ثلاثة أسابيع كنتُ أقوم بذلك بدوام كامل .كان الأمر لا يُصدّق، فقد كان الناس ينجذبون إليّ وأرادوا أن يعملوا معي.«

-ما الذي تستنتجينه من ذلك ؟ لماذا كلّ هذا الكمّ بهذه السرعة ؟

أجابت» :أنا لا أعرف .منذ أن وضعت قدمي على المسار الروحاني ، شعرتُ أنه ليس لديّ سيطرة على أيّ شيء ، فلم أُحاول السيطرة على أيّ شيء. لقد جلبت لي الحياة دوماً كلّ ما أحتاج .لقد تجاوبتُ دوماً مع ما يحدث لي. غالباً ما يسألني الناس حول كيفية بدايتي مع دار النشر» هاي هاوس .«لقد أرادوا أن يعرفوا كلّ التفاصيل منذ اليوم الذي بدأتُ فيه وإلى اليوم ، وكان جوابي دائماً نفسه» :لقد أجبتُ على الهاتف وفتحتُ بريدي ، لقد فعلتُ ما كان أمامي.«

لقد عرفتُ تماماً ما كانت تتحدّث عنه» لويز «بالضبط .على الرغم من أنني كنتُ على مساري الروحي الخاص منذ أواسط العشرينيات من عمري ، إلا أنني كنتُ أُحاول توجيه حياتي ، ولم أبدأ أتجاوب مع الحياة حتى بلغتُ الأربعين ، لقد كنتُ في العشرين والثلاثين من عمري شخصاً حدد هدفه بجدية. لقد وضعتُ قائمة من الأهداف المهنية ، والأهداف الاقتصادية ، والأهداف من العلاقات ، وهكذا كوّنتُ خطط العمل وخرائط الثروة من أجل دعمها .بالنظر إلى الوراء ، كانت تلك أدوات رائعة سمحَتْ لي أن أُسخّر طاقتي الإبداعية ، ولكن عند نقطة ما تغيّر كلّ شيء .لقد تبدّل شيء ما في داخلي ، فعلى الرغم من أنني ما أزال أصنع خرائط الثروة ، وهي الصور البصرية أو المُلصقات التي تعكس الصور ، والتي جعلتني أشعر بالراحة وأعطتني شيئاً أتوق إليه ، إلا أنني أصبحتُ أقلّ استمتاعاً بالسعي وراء النجاح ، وأكثر اهتماماً بتواجدي في الاتجاه الذي تُخبرني حياتي أن أتوجّه فيه.

تُتابع» لويز «الكلام» :هكذا عشتُ ، لقد بدا الأمر وكأنّ الحياة اهتمّت

بكلّ شيء خطوة بخطوة .لقد بدأنا العمل في البداية أنا وأمي ذات التسعين عاماً ، والتي كانت ماهرة بإلصاق المُغلفات ولعق الطوابع ، وكبُر الأمر من هنا.«

»عندما أنظر إلى الوراء ، بإمكاني أن أرى كيف وضعَت الحياة ما أحتاجه تماماً على طريقي .بعد طلاقي على سبيل المثال ، كان لديّ صديق مُخرِج ، وكان جزءاً من المسرح الأمريكي الإسباني في» نيويورك ،«وقد عملتُ معه ومع بعض المُمثلين مدة سنة تقريباً .كان مسرحاً تجريبياً ، وانتهى بي الأمر بأن أقوم بفعل أشياء لم أُفكّر بفعلها من قبل .عندما عاد هذا المُخرِج إلى» إسبانيا ،«بقيتُ أنا وانتهى بي الأمر بالتمثيل في المسرحية التي سمحَت لي أن آخذ» بطاقة مُمثل.« منذ تلك اللحظة التي حصلتُ فيها على بطاقتي ، الأمر الكبير في ذاك الوقت ، اختفى كلّ ذلك من حياتي .لم يتصل بي أحد ، ولم يُردني أحد .بيد أنني لم أكن أُريد الاستمرار في المسرح واتخاذه مهنة ، ولذلك لم أهتمّ.«

-كيف كان المسرح مثالاً للحياة التي تُعطيك ما تحتاجين ؟

»كان المسرح تحضيراً لي من أجل التحدّث أمام الجمهور الذي سأقوم به لاحقاً .عندما بدأتُ الكلام ، لم يكن الأمر مُرعباً بالنسبة إليّ ، لأنني سبق وأن وقفت كالبلهاء على المسرح ، وقد أحبّ الناس ذلك نوعاً ما .لقد أدركتُ أنّ الخطابة العامة والتحدّث أمام جمهور كانت مُماثلة للمسرح ، ما عدا أنني يجب أن أكتب نصي الخاص .لم يتوجّب عليّ فعل ما أراد غيري أن أفعله ، بل توجّب عليّ أن أفعل ما يتوجّب عليّ فعله.«

-إذاً كنتِ تعملين كمستشارة بدوام كامل ، وبدا أنّ الناس ينجذبون إليك .كيف تطوّر عملك من هناك ؟

»أحد الأشياء التي عملنا عليها في» مدرسة العلوم الدينية ،«أنا أدعوها مدرسة ، كان الأمراض وما يُكافئها فكرياً ، وقد كنتُ مُنبهرة بهذه الفكرة .كنتُ أتذكّر كتابة الملاحظات ، وعند نقطة ما كنتُ أجمع قائمة الأشياء التي وجدتُها في الكتب ، والأفكار التي خطرت ببالي ، وما كنتُ أُشاهده من الناس الذين عملتُ معهم ، وسميتُها قائمة .تشاركتُ هذه القائمة مع احداهنّ في صفي ، فقالت المرأة» :لويز ، هذا مُدهش !لماذا لا تصنعين كُتيباً منها ؟.«

جمعتُ كلّ هذا سوياً في كتيب صغير حجمه اثنتي عشرة صفحة ، ووضعتُ غطاءً أزرق حولها ، وسميتُها «ما يُؤذي» ، وهو ما أصبح يُعرف في النهاية باسم «الكتاب الأزرق الصغير». كان الكتيب يتضمّن قائمة من الأمراض ، والأنماط الفكرية المُرتبطة مع كلّ مرض ، وعلاج قصير من أجل شفاء الأنموذج السلبي. ما أزال أذكر ذهابي إلى الدكتور «باركر» مُدير المدرسة كي أُطلعه على ما قمتُ به. قال: «آه ، لويز ، أليس ذلك لطيفاً ، كم هذا جميل. كم طبعتِ منها ، خمسين كتيباً أم أكثر ؟» ، قلتُ له: «كلّا لقد طبعتُ خمسة آلاف». قال: «ماذا ؟ هل أنت مجنونة! لن تبيعي أبداً خمسة آلاف من هذا!».

«إنّ سبب طباعتي خمسة آلاف كتيب ، هو اكتشافي في مطبعة الكنيسة أنه كلّما طبعتُ نسخاً أكثر ، كانت الكلفة أقلّ للقطعة الواحدة ، فطبعتُ خمسة آلاف كتيب بكلفة خمسة وعشرين سنتاً للنسخة. سعّرتها بدولار ، إلا أنني لم أفعل ذلك من أجل المال أبداً ، فقد أردتُ ببساطة أن أُشارك المعلومات. في النهاية بعتُ الخمس آلاف نسخة كلّها».

-إذاً حقيقة أنّ الدكتور» باركر «قد ظنّ أنك مجنونة لم تردعك ؟

»كلا، لقد استمريتُ في التقدّم .ما إن أصبح الكتاب الأزرق الصغير بيدي، حتى أرسلتُ نسخة مجانية مع نموذج طلب إلى كلّ» كنيسة غيبية« عثرتُ عليها، وقد اشترى كثير من هذه الكنائس المزيد .ثمّ جاءت طلبات من بعض الناس هنا وهناك .نما الأمر ببطء شديد .لقد جنيتُ في السنة الأولى اثنان وأربعون دولاراً .كنتُ فخورةً جداً بنفسي أنّ لديّ كتاب !لقد حصل الأمر بالنسبة إليّ من اللاشيء .لم أعلم أنه بإمكاني القيام بذلك، وخلال سنتين بعتُ خمس آلاف نسخة، وعندها قمتُ بتجديد الكتاب.«

«كنتُ أذهب إلى مكتبة الكنيسة وأُشاهد الناس، وقد لاحظتُ أنه إذا تناول أحدهم كتابي فإنّه سيشتريه غالباً، إلا أنّ مُعظم الناس لم تتناوله، فأدركتُ أنّه في حاجة إلى عنوان أفضل. أعدتُ تسميته إلى «اِشفِ جسدك» وأسهبتُ في المُحتوى. في ذلك الوقت كان الناس يُرسلون إليّ الرسائل كي يسألوني عن صحتهم وحياتهم، وكنتُ أجلس أمام برنامج تحرير نصوص قديم على الكومبيوتر، وأُفكّر بما يكتبون، وتبدأ أصابعي بطباعة الحلول. وجدتُ أنه في كلّ مرة أُجيب فيها على رسالة، يأتيني ردّ يقول: «كيف عرفتِ؟! كيف عرفتِ؟!»، وهذا أعطاني ثقة أكبر بما أقول. في النهاية، تركتُ الكنيسة وطوّرتُ أسلوبي الخاص في العمل مع الناس».

-كيف تغيّر عملك الاستشاري بعد أن تركتِ الكنيسة؟

«اعتدتُ أن أقوم بما أسميتُه علاجاً قصير الأمد «خمس أو ست جلسات»، لأنّه إمّا أن تفهمي ما أقول وتتغيّر حياتك، أو لا تفهمي، وعندها لا داعي أن تهدري مالك أو وقتي. بعض الناس لا يُدركون ذلك، فيأتون مرة أو مرتين ثمّ يقولون إنّ الأمر كلّه تافه. إلا أنه لو استطاع الإنسان أن يُدرك الأمر أو

على الأقل أن يتعامل معه ، فسيرى كيف تتغيّر حياته إلى الأفضل».

»كنا نبدأ جلستنا ، حيث يستلقي المريض وأُشغّل بعض الموسيقا ، لقد استخدمتُ موسيقا» ستيفن هالبرن «لأنني لا أشعر بالملل منه ، وهي موسيقى مُسالمة وهادئة .ثمّ كنتُ أطلب من الزبون أن يُغلق عينيه ويأخذ أنفاساً عميقة بينما أدعوه كي يسترخي جسدياً إمّا ابتداءً من الرأس نزولاً ، أو من الأقدام صعوداً .في النهايةِ ، كنتُ أُجري العلاج للمريض ، وأُسجّل ذلك على» شريط« وأدعه يأخذه معه إلى المنزل ، وعندما يعود مُجدداً ، كنتُ أطلب منه إحضار الشريط معه كي أُضيف عليه .في النهاية يحصل المريض على شريط خاص به مملوء بالرسائل الإيجابية التي أُريده» بهدف تعزيز العلاج «أن يستمع إليها كلّ ليلة عندما يستلقي من أجل النوم .كان الناس يعلمون أنّه عند الانتهاء من الاستماع ، فسيتمكنون من الاسترخاء ويستمعون إلى الأشياء الإيجابية التي قيلت فقط.«

-إذاً طوّرتِ طريقتك الخاصة في العمل مع الزبائن ، ونشرتِ كتابك الأول الصغير .ما الذي حدث بعد ذلك ؟

»حسناً ، كان الأمر قريباً من تلك المرحلة عندما تمّ تشخيص السرطان لديّ .بالطبع لقد أفزعني ذلك كثيراً كما يُفزِع أيّ انسان عندما يُشخّصون اصابته بهذا المرض .أتذكّر مُكالمتي مع مُعلّمي وأنا أصرخ» :إيرك !إيرك !يقولون إنني مُصابة بالسرطان .«!قال» :لويز ، أنت لم تقومي بإنجاز كلّ ذلك العمل على نفسك كي تموتي بالسرطان .خذي الأمر من الجانب الإيجابي .«هدأني ذلك فوراً. لقد كان شخصاً أثق وأُؤمن به ، وكنت أعلم أنه جانبي ، ومن هنا بدأ شفائي.«

-بينما تعملين مع الأفراد ، أتخيّل أنكِ لا بُدّ سمعتِ قصصاً من الناس الذين تحسّنوا أو كانوا يُشفون أنفسهم بتوجيهك .ألم يُعطكِ ذلك هدوء التفكير بأنكِ تستطيعين التعامل مع هذا ؟

»حسناً ، نعم ، عندما ترين تغييرات إيجابية في حياة الناس الآخرين فهذا أمر ، ولكن أن أؤمن به من أجلي الآن وأنا أُواجه تشخيص حياتي المُرعب فهذا أمر مختلف تماماً .أدركتُ أنّ الحياة كانت تُعطيني الفرصة كي أُثبت لنفسي أنّ ما كنتُ أدرّسه هو أمر نافع وذو جدوى حقيقة.«

-إذاً تلقيتِ تشخيص السرطان وبدأتِ تُطبقين العلاج على نفسك ؟

»كان ذلك مُدهشاً حقيقة ، لأنّ كلّ ما احتجتُه كان يأتيني حالما صممتُ على شفاء نفسي .وجدتُ طبيب تغذية لم يكن يُريد أن يُعالجني في البداية ، لأنه ليس من المتوقع أن يكون الإنسان قادراً على مُعالجة السرطان بأيّ طريقة غير العلاج الكيماوي .نظر إليّ بخبث وعرض عليّ طريقة أُخرى .أذكر أنه أخبرني أن أخرج إلى غرفة الانتظار وأن أجلس قليلاً .استقبل مريضين ثمّ أدخلني مرة ثانية. بدأنا نتحدّث ، واكتشف أني عضوة في كنسية العلوم الدينية .اتضح أنه كان مع الكنيسة أيضاً ، وفجأة تغيّر كلّ شيء .لقد أصبحتُ مريضته ، وتعلّمتُ منه قدراً كبيراً عن التغذية ، ولم أكن أعلم عنها أيّ شيء وقتها ، ولم يكن نظامي الغذائي جيداً في ذلك الوقت.

»بعد العثور على المُتخصص بنظام التغذية ، عثرتُ على مُعالج جيد وغصتُ في أمور طفولتي التي يلزم أن تُعالج .صرختُ وضربتُ الوسادات كثيراً كي أُخرج غضبي .لقد تعلّمتُ أنّ التسامح مُرتبط كثيراً بالمُعالجة ، وتوجّب عليّ

مُمارسة التسامح ، وتوجب عليّ أن أقوم ببعض التنظيفات.«

-أودُّ أن أتحدّث قليلاً عن التسامح ، اعذريني على قطع الحديث .أعلم أنّه كان لديكِ ماض عنيف ، وأتساءل إن كان التخلّص من سموم العواطف الذي كنتِ تُؤديه مع المُعالج قد حدث قبل أن تبدأ إجراءات المُسامحة .أسأل هذا لأنني غالباً ما أجد أنّ الناس يُهرعون إلى المُسامحة على أمل تجنّب الأحاسيس المُؤلمة المُرافقة للخيانة ، والفقدان ، وسوء المعاملة من أيّ نوعِ كانت.

أجابت» لويز» :»نعم ، احتجتُ أن أتعافى أولاً .ما أدركتُه وركّزتُ عليه كثيراً ، هو حقيقة أنّ أبي وأمي كانا طفلين جميلين صغيرين ، وقد توجّب عليّ أن أعرف كيف انتقلا من مكان البراءة هذا ، إلى حيث كانا يُسيئان مُعاملتي. لملمتُ جهد استطاعتي قصصهما» القصص التي رُويت ، على أيّ حال ،« وأدركتُ أنّهما نشآ في ظروف رهيبة .عندما نتعمّق في خلفية الأشخاص المُريعين في العالم نجد طفولةً رهيبة للغاية .بعض الأشخاص مثلي ينتهي بهم الأمر بالرغبة في مُساعدة الآخرين ، وبعضهم يُريد أن يستدّ ، إلا أنك لن تستدّ أبداً. تمكنتُ من مُسامحة أبي وأمي لأنني فهمتُ حياتهما.«

-إذاً ، كي تُعالجي نفسك من السرطان ، وجدتِ مُساعدة مُتخصص تغذية جيد ، ومُعالج ، ومارستِ التسامح .ماذا أيضاً ؟

»ما أن وضعتُ نفسي في موضع علمتُ عنده أنني سأُشفى ، بدا أنّ كلّ ما أُريده أتى إليّ ، بيد أنّ هناك أموراً سخيفة قد حدثت أيضاً .على سبيل المثال ، سمعتُ أنّ الضغط النقطي على النقاط الانعكاسية في القدم هو طريقة قوية من أجل تنظيف الجسم من السموم .ذات مساء ، بينما كنتُ أجلس في مُحاضرة ،

قررتُ أن أجلس في الخلف مع العلم أني دوماً أجلس في المقدمة .بعد دقيقتين جلس رجل جانبي ، واتضح أنه يُعالج بالضغط على النقاط الانعكاسية ، وعندما علمتُ أنه يأتي إلى بيوت الناس ، أدركتُ أنّ مُقابلته كانت مُقدّرةً لي ، فرتبتُ أن يأتي إلى منزلي ثلاث مرات في الأسبوع .لقد كان ذلك جزءاً ممّا أحتاجه .أنا أتذكّر أنه عندما بدأ بالعمل على قدمي لأول مرة ، كنتُ أشعر أنّ القدمين عندي كالزجاج بينما كان يُزيل تلك السموم.«

-إذاً اشتمل علاجك على عملية شمولية في العمل مع الجسد ، الدماغ وأفكاره ، الأحاسيس ؟

«نعم ، بعد ستة أشهر عدتُ إلى الطبيب ، وكان السرطان قد اختفى. لقد أخبرني حدسي الداخلي أنه ذهب ، إلا أنني كنتُ أُريد تأكيداً طبياً. ما إن حصلتُ عليه ، حتى شعرتُ أنه بالإمكان شفاء أيّ شيء لو نوى الإنسان أن يقوم بالعمل اللازم». لقد أُعجبتُ بإدراك «لويز» ووعيها بأنّ شفاءها من السرطان كان عملية كليّة شملت فكرها ، وجسدها ، وعواطفها ، وليس فقط الاعتماد ببساطة على «التفكير بأفكار إيجابية» من أجل التخلّص من المرض.

قالت» :إنّ التفكير هو كلّ شيء .لو وضعتِ نفسك في مكان تعلمين فيه أنه بالإمكان شفاؤك ، فستأتي إليك المُساعدة الصحيحة .ثمّ عليكِ أن تكوني مُستعدة من أجل القيام بما يلزم من العمل.«

-ما المطلوب كي تضعي نفسكِ في مكانٍ يجذب إليك ما تحتاجينه من أجل الشفاء ؟

«أولاً يجب أن تُغيّري تفكيركِ حول المُشكلة. كلنا عندنا أفكار عن الشفاء

وكيف يحب أن تعمل الأمور، وكيف لا يجب أن تعمل. يجب أن ننقل تفكيرنا من لا يُمكن أن يكون إلى يُمكن أن يكون، كلّ ما عليّ فعله هو أن أُدرك كيف. لطالما قلتُ أنّ كلمة «غير قابل للشفاء» تعني أنه غير قابل للشفاء بأيّ وسيلة خارجية في الوقت الراهن، لذلك عليكِ أن تتوجّهي إلى الداخل. هذا بالطبع، يعني تغيير تفكيركِ. يجب أيضاً أن تُطوّري إحساسك بقيمتك، وأن تُؤمني أنك تستحقّين الشفاء. لو استطعتِ أن تُطوّري ذلك كي يُصبح إيماناً قوياً وشيئاً ثابتاً، فستجلب الحياة إليكِ ما تحتاجينه من أجل ظهور الشفاء».

-إذاً، لو كان أحدهم يقرأ هذا الكلام الآن ويُعاني من أزمة صحية، ما التأكيدات التي تقترحينها كي يصل إلى الحالة الفكرية الصحيحة؟

»أريد أن أبدأ مع التأكيدات مثل:

أُحبّ نفسي، وأُسامح نفسي.

أُسامح نفسي على سماحها ل.» غضبي وخوفي واستيائي وأيّ كان «أن يُؤذي جسدي.

أنا أستحقّ الشفاء.

أنا جدير بأن أُشفى.

يعرف جسدي كيف يُشفي نفسه.

أتعاون مع احتياجات جسدي الغذائية.

أُغذّي جسدي بالأطعمة اللذيذة الصحية.

أُحبُّ كلّ جزء في جسدي.

أرى ماءً بارداً نقياً يسري في جسدي ويغسل كلّ الشوائب.

خلاياي السليمة تزداد قوةً كلّ يوم.

أثق أنّ الحياة ستدعم شفائي بكلّ الطرق .كلّ يد تلمس جسدي هي يد شافية.

أطبائي مُندهشون من سرعة شفاء جسدي.

كلّ يوم وبكلّ طريقة أزداد صحةً وصحة.

أنا أُحبُّ نفسي.

أنا في أمان.

تُحبّني الحياة.

أنا شُفيتُ وأنا سليمة.«

-إذاً ، بينما كنت تتعافين من السرطان ، هل واصلتِ رؤية الناس ؟

»نعم ، ولم أخبر أحداً بحالتي المرضية ما عدا مُعلّمي ومَن كان يدعمني مباشرةً .لم أكن أُريد أن أتأثر بخوف الناس .أو أن أُحرَف عن مساري .ما إن علمتُ أنّ السرطان اختفى ، حتى بدأتُ بإعادة تقييم حياتي ، واتخذتُ قراراً بمُغادرة» نيويورك «التي سكنتُ فيها ثلاثين عاماً ، فقد ضقتُ ذرعاً بالطقس والشتاءات .لقد أردتُ أن أعود إلى المكان حيث أحصل على الشمس والأزهار طيلة العام ، ومن أجل ذلك أتيتُ إلى» كاليفورنيا.«

-واستقريّتِ في» لوس أنجلوس«؟

»تماماً .في الأشهر الستة الأولى ذهبتُ كثيراً إلى الشاطئ .كان عندي إحساس أنّه عمّا قريب سأكون في غاية الانشغال ، ولن يكون عندي الوقت من أجل الذهاب إلى الشاطئ أبداً .أخذتُ كتاب» كيف تشفي جسدك «معي إلى أيّ اجتماع» الماورائيات «تمكنتُ من العثور عليه في» لوس أنجلوس ،«وعندما كان يبدو أنّ الأمر ملائم ، كنتُ أُعطي نسخة إلى أحدهم .اتضح أنه لم يكن أيّ من هذه الاجتماعات يستحقّ أن أعود إليه ثانية .لم يكن لديهم أيّ شيء من أجلي ، غير أني كنت أُفرّغ قليلاً من مشاعري ، وبالتدريج بدأتُ أجذب إليّ بعض الزبائن.«

-إذاً على نحو أو آخر كنتِ تبدئين من جديد .هل بقيتِ على اتصال مع زبائنك في» نيويورك« ؟

»نعم بقيت على اتصال معهم بالهاتف بينما كنتُ أبني حياة جديدة لنفسي في» لوس أنجلوس .كان هناك مخزن كتب رائع غرب» هوليوود «اسمه »شجرة بوذا ،«أخذتُ كتابي إليهم عدة مرات ، إلا أنهم لم يكونوا مُهتمين .بيد أنّ الحياة بدأت سريعاً تُرسل أناساً إلى المكتبة كي يقولوا» :أُريد هذا الكتاب الأزرق الصغير .«لم يكن نصف هؤلاء الناس يعرف لا اسم الكتاب ولا اسمي ، ولكنهم يعرفون ما يكفي كي يسألوا عن الكتاب الأزرق الصغير .أخيراً أدركت المكتبة أنّ الأمر يخصّني ، فاتصلوا وطلبوا ست نسخ .ما إن أغلقتُ الهاتف ، حتى أخذتُ السيارة وهُرعتُ إليهم كي أُسلّم النسخ باليد .في السنة الأولى ، كنتُ كلّما جاءني طلب أُسلّمه بيدي إلى المكتبة ، واكتشفتُ أنهم يبيعون المزيد والمزيد .كانت تلك أيضاً الطريقة التي تعرّف الناس من خلالها عليّ وعلى أعمالي ، فبدأوا يطلبون مُساعدتي.«

»مع بداية عملي مع الزبائن الأفراد على نحو أكثر، بدأتُ أُقدّم أيضاً صفوفاً صغيرة، عادة لما يُقارب ستة أشخاص .بدأ الناس يكتشفون هذه المُحاضرات والصفوف الصغيرة من خلال الكلام الشفوي، فاتّسع عدد الحضور مع الوقت، ووصلتُ إلى حدّ أنّ هنالك ثلاثمئة وخمسين شخصاً قد يحضرون ورشات العمل .لقد آمنتُ بما كنتُ أُدرّسه، وكان هؤلاء الحضور يُحققون تغييرات كبيرة ويحصلون على نتائج جيدة .فكرتُ بعد ذلك أنني إذا كتبتُ هذه التجربة على الورق» ما كنتُ أتعلّمه من عملي «فسيكون بإمكاني مُساعدة الكثير من الناس، ولكنني لم أكن أمتلك الوقت الكافي .ثمّ أتت امرأة كانت زبونة لديّ في» نيويورك «كي تراني، وأعطتني ألفي دولار لأنّها كانت مسرورة من العمل الذي قدمتُه لها، والذي ساعدها على تغيير حياتها .عند ذلك قررتُ أنّ هذا ما أُريده!

«أعطيتُ نفسي ستة أشهر كي أكتب الكتاب. جمعتُ المعلومات من زبائني، ومن ورشات العمل، والقصص التي سمعتُها، وبدأتُ بوضعها سوياً في الكتاب، بالتوازي مع محتوى كتاب «اِشفِ جسدك». هكذا بدأ كتاب «تستطيع شفاء حياتك». أتذكّر أنه بمُجرّد أن تمّ نشر الكتاب، وضعتُ كومة من الكتب على طاولة في إحدى ورش العمل، ووضعت بعض النقود في وعاء، وكان الناس يأتون ويشترون بأنفسهم. جمعتُ القليل من النقود، فلم أستطع أن أطبع الكثير من الكتب، ولكن حالما بيعت الكتب التي طبعتها، ذهبتُ وطبعتُ المزيد».

-هل كان إكمال الطبعة الأولى من كتاب» تستطيع شفاء حياتك« وعملك الناجح مع الزبائن هو الذي وسّع انجازاتك وعدد مُشاهديك؟

«نعم، انتشر الخير أبعد ممّا كنتُ أُدرّس. في وقت ما ذهبتُ إلى «أستراليا» وحدي، فقد دعاني أحدهم كي أُقدّم مُحاضرة مجانية مساء الجمعة ثمّ ورشة عمل نهاية الأسبوع. عندما وصلتُ إلى مكان الحدث مساء الجمعة، كان هناك ألف شخص، وفكرتُ: مين أين أتى كلّ هؤلاء الناس؟ ما الذي يفعلونه هنا؟ كيف يعرفونني؟ رُبّما تولّت الحياة كلّ الأمر».

مع نمو ثقتها في توجيه الحياة لها، سيرقى عمل» لويز «وظهورها إلى مستوى جديد بالكامل، عندما انتشر وباء الإيدز» نقص المناعة المكتسبة« أواسط الثمانينات.

تشرح» لويز «الآن» :كان هناك بضعة رجال شاذين في مهنتي، وقد استدعاني أحدهم يوماً وسألني» :لويز، هل لديك رغبة أن تبدئي مع مجموعة من الناس المُصابين بالإيدز؟ .«لم أكن مُتأكدة ممّا سأفعله، ولكنني قلتُ: »أجل، فلنذهب سوياً ونرى ما يحدث .«بدأنا مع ستة أشخاص وفي اليوم التالي اتصل رجل وقال إنها كانت المرة الأولى التي ينام فيها منذ ثلاثة أشهر .ثمّ انتشر الخبر بسرعة.

لم أكن أعرف ما أفعله، ولكنّي حينها عرفتُ ألا أحد يعرف ماذا يُمكن القيام به أيضاً .لم يكن الأمر أنّ هناك أشخاص مُميزون يُقدّمون أشياء عظيمة إلى الأشخاص المُصابين بالإيدز، وأتيتُ أنا كي أفعل الأمر نفسه، بل كنا كلّنا على الدرجة نفسها من عدم تقديم أيّ شيء .قررتُ أنني سأقوم بما كنتُ أفعله دوماً :أن أُركّز على الابتعاد عن الاستياء، وأُساعد الناس كي يُحبّوا أنفسهم، وأُشجّعهم على مُمارسة التسامح، وهي الأمور البسيطة في الحياة.«

«عرفتُ مع هذه المجموعة بالتحديد أنهم يتعاملون مع الكثير من كراهية الذات أكثر ممّا لدى أغلبية الناس، بالتوازي مع كلّ الأحكام التي اتّخذها المُجتمع ضدهم. كان لدى مجتمع الشواذ كلّ شيء يمرّ به أيّ أحد آخر مع والديه بالإضافة إلى تبرئهم منهم. بعد ذلك بالتأكيد كانوا يُتهمون أنهم يكرهون الإله. كيف بحق الجحيم سيكون لديك أيّ احترام للذات عندما تستمرّ بسماع أشياء كهذه؟ هذا مُستحيل. لقد كنتُ هنا أنا الطفلة المنبوذة من والديها، أُساعد هؤلاء الرجال المنبوذين أيضاً. أنا أتفهمهم، وأتفهم من أين جاؤوا».

قد يبدو أنّ الحياة جمعتهم مع بعض ولو قليلاً بسبب عمق عواطف »لويز «وتفهمها .يا لها من هبة بالنسبة إلى هؤلاء الرجال!

تابعت «لويز»: «حسناً، تحرر كلّ الجحيم عام 1987 عندما كنت في برنامج «أوبرا وينفري»، وبرنامج «فيل دوناهو» في الأسبوع نفسه. لقد سمع كلا البرنامجين عن عملي مع مرضى الإيدز، وأرادا أن أتحدّث عن ذلك. أخذتُ خمسة من الرجال الذين تحسّنوا على نحو جيد، وأنجزنا برنامج «أوبرا» أولاً. كانت «أوبرا» رائعة، وسمحت لنا بإخراج رسالتنا إلى العالم، لأننا كنا نُعالج الأمر كلّه بالحب، لم نكن خائفين من بعضنا البعض، وكان تركيزنا على محبتنا لذواتنا».

«أردتُ دوماً المُحافظة على التركيز على الجانب الإيجابي. كان أول شيء قلتُه عندما بدأتُ العمل مع هؤلاء الرجال: «لن نمكث هنا ونلعب لعبة أليس ذلك بغيضاً!». لقد عرفنا مُسبقاً أنّ الأمر مُزعج وبغيض، وأنهم يستطيعون الذهاب إلى أيّ مكان كي يلعبوا تلك اللعبة. بيد أنّهم عندما يأتون إليّ، فسوف نأخذ الاتجاه والمنحى الإيجابي. لقد كان أيّ أحد يحمل أخباراً إيجابية، أو تقنية

إيجابية ، يستطيع أن يُشارك بها».

-إذاً فقد علم الناس أنّ بإمكانهم الاعتماد على الدعم ، التعاطف ، وأن يُشاركوا في تجربة جيدة ؟

»نعم ، كان على الجميع أن يُشارك ، ولم يكن هنالك قاض أو أحكام. كنتُ عند اقامة اللقاءات ، أزيد لهم من الأشياء الجيدة .أذكر عندما أعطانا أحدهم ست طاولات تدليك ، وكان الرجال ينقلونها إلى مكان الدعوة كلّ ليلة أربعاء ويُعِدّونها .سألنا مَن يقوم بعلاج» الريكي «أو التدليك كي يُشرف على الطاولة حيث يستطيع الناس تلقي علاج الطاقة .لم نُلقبها بِ.» طاولات الشفاء« بل أسميناها» طاولات الطاقة .«بالنسبة إلى العديد من الشواذ كانت هذه هي المرة الوحيدة التي يلمسهم فيها أحد ما طوال الأسبوع .كان هذا العلاج يعني الكثير بالنسبة إلى هؤلاء الرجال .كان تركيزنا بسيطاً وهو التركيز على الشعور الجيد .لقد كانت أفكاري بسيطة دوماً ، وبدا الأمر وكأنه كلّما كنتَ بسيطاً ، تحسّنت الأمور أكثر.«

«لقد وضعَنا ظهورنا في برنامجي «أوبرا» و«فيل دوناهو» في الأسبوع ذاته على الخارطة. كانت المكالمات المعدودة التي تلقيناها تتزايد باستمرار ، وتصدّر كتاب «تستطيع شفاء حياتك» قائمة الكتب الأكثر مبيعاً في جريدة «نيويورك تايمز» مدة ثلاثة عشر أسبوعاً. لقد أصبح لدينا فجأة رفقاء».

-هل كانت تلك هي النقطة حيث أدركتِ أنه لديكِ عمل حقا ؟

«أنا لم أقل قط أنني أردتُ عملاً تجارياً ، بيد أنني أذكر مُخاطبتي لنفسي منذ عدة سنوات أنني لو فعلتُ ذلك فسأُسميه «هاي هاوس». وها أنا ذا. في

البداية كان لديّ الكتاب الأزرق الصغير ، ثمّ كتاب «تستطيع علاج حياتك» ، ثمّ انتجتُ شريطين من أجل للتأمل ، واحد للصباح وواحد للمساء. لقد كان لديّ أربعة مُنتجات. لقد فعلتُ ما أستطيع بنفسي في البداية ، ولكن عندما أصبح الأمر كبيراً للغاية استأجرتُ أحدهم كي يُساعدني. ثمّ عندما أصبحت الأمور أكثر ازدحاماً ، استأجرتُ شخصاً آخر ، ونما العمل منذ ذلك الحين ببطء شديد. لقد بدأ الأمر مثل «هاي هاوس» مُصغر ، وسُرعان ما أصبح لديّ خمسة أو ستة أشخاص يعملون معي ، وأتذكر أنني أعطيتُ كل شخص منهم خمسين دولاراً في عيد ميلاد «المسيح» لأنّ ذلك كان كلّ ما أملكه كي أُشارك به».

»كنتُ أُدير العمل من منزلي في شقة ، وفي أحد الأوقات تذمّر جاران ، ولذلك كان عليّ الانتقال .ذهبتُ إلى مبنى آخر لم يكن بعيداً جداً .لاحظتُ أنّ هنالك شركة حسابات عبر الردهة ، وكنا قد بلغنا مكاناً احتجنا فيه إلى مُحاسب لائق ، فاستأجرتُ الشركة كي تُساعدني في الحصول على ملفاتي المادية والضرائب بالترتيب .في النهاية ، لاحظنا أنّ جلب أحد ما بدوام كامل سيُكلّفنا أقل ، لذلك اتفقنا على استئجار أحد موظفيهم .مع ذلك ومن جديد جلبت لي الحياة تماماً ما أحتاجه كي أنمو وأُساعد المزيد من الناس .قبل ذهابي في رحلة ، ظننتُ أننا اتفقنا أن نستأجر رجلاً اسمه» مايكل ،«وعندما عدتُ ، اكتشفتُ أنه تمّ استئجار» ريد تريسي «عوضاً عنه ، وهو الآن الرئيس والمدير التنفيذي في شركة» هاي هاوس .«لقد أصبح» ريد «في النهاية الرجل الأمثل لهذا العمل.«

-أخبرتُ» لويز «أنني أُلاحظ ترديدها باستمرار تلك الجملة عن الأشياء التي تنمو ببطء.

«نعم. يُريد العديد من الناس اليوم نجاحاً سريعاً ، ولكن عندما نكون

على المسار الروحاني ونتجاوب مع ما تُقدمه لنا الحياة، أعتقد أنّ أقوى عمل نصنعه يحدث بالتدريج عبر الوقت، وعلى الرغم من أننا تقريباً لا نُدرك أنه يحدث، بيد أننا عندما نعود إلى الوراء ونُفكّر فسنقول: يا إلهي، انظُر إلى كلّ ذلك!».

بالإضافة إلى النجاح الثابت والمدروس، كنتُ أُلاحظ مفتاحاً آخر، أُراجع الأفكار بينما أستمع إلى رحلة» لويز «الروحية:

- البساطة - التركيز على الخطوات الصغيرة البسيطة والطيعة عوضاً عن تعقيد الأمور.
- التفاؤل - وضع الانتباه والطاقة في اتجاه الحلول أكثر من التركيز على المشاكل.
- الصبر - الخوض في الرحلة كلياً وبوعي أكثر من الاندفاع من أجل تحقيق تجربة جزئية.
- الثقة - تعلّم أن تثق بالحياة من خلال رؤية الكمال وفرصة النمو في كلّ تجاربنا.
- النمو - رؤية الحياة و كأنها صفّ دراسي حيث نستخدم خبراتنا كمُحفّز من أجل التغيير وإدراك الذات.
- الخدمة - التركيز أكثر على كيفية تشجيع وخدمة مَن هم في حاجة بأفضل شكل، عوضاً عن أن نتوه في رؤانا الشخصية وبحثنا عن النجاح.
- العمل - نلتزم بأن نتواجد ونسير حيث تفتح الحياة أبوابها لنا في

رحلتنا.

- الإيمان - أن نكون مُستعدين للمُغامرة والاستمرار في التقدم دون أن نعرف النتيجة.

- الجاذبية - التطوير والدخول إلى القدرة على جذب ما نُريد من خلال وضع أنفسنا في الحالة الذهنية الصحيحة والمُحافظة على ذلك.

- لديّ سؤال أخير ل. «لويز» قبل نختم اجتماعنا الأول: هل تعتقدين أنّ الحياة تُربّت على كتفنا باستمرار ، ولو أعرناها اهتمامنا فقط وأنجزنا ما هو أمامنا ، فمن الأرجح أن نجد الطريق الصحيح ؟

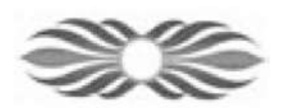
أجابت: «أعتقد أن ذلك سيُبقيك مشغولة ، هناك الكثير من الناس في حاجة لأهداف في الحياة «هدف لمُدة سنة ، أو خمس سنوات» ، إلا أنّ هذا الشخص ليس أنا على الإطلاق. لم أكن أُحاول القيام بشيء مُعرّف أو مُحدد بدقة. كان سؤالي دائماً: كيف لي أن أُساعد الناس؟ سألتُ هذا السؤال آلاف المرات ، ولا زلتُ أسأله حتى اليوم. عندما أرى كلّ الأشياء الصعبة التي تحدث في العالم ، أُدرك أنه قد لا يكون بإمكاني القيام بشيء مُحدد ، إلا أنّ ما يُمكنني فعله هو طرح السؤال وإظهار النية على نحو حيوي: كيف لي أن أُساعد ؟

»عندما نفهم كيف يجري الأمر مرة ، ونثق بكيفيّة عمله ، فإنّ كلّ ما علينا فعله ببساطة هو أن نُجيب على الهاتف ونفتح البريد الالكتروني.«



الفصل الثاني

أن تُصبح صانع حياة استثنائية



»نحن مخلوقات قوية ومبدعة ، نُقرر مستقبلنا مع كلّ فكرة تخطر ببالنا ومع كلّ كلمة نتفوّه بها .«كان هذا أول شيء قالته» لويز «عندما فتحتُ من أجل تسجيل صوتها في بداية جلستنا الثانية.

نجلس مُتقابلتين ، مُتمددتين على مقعد مُلاصق للنافذة في الفندق في غرفتي المُطلّة على مدينة «تورونتو» في الأسفل. إنه وقت مُشمس في عصر يوم جميل. بينما أنظر فـي مُلاحظة «لويز» ، أدركتُ أنّ هذه الرسالة في جوهرها هي الأهم: عندما نكون في أنقى حالاتنا الذهنية وأصفاها ، نكون مُبدعين أقوياء لأفضل أشكال حياتنا. عندما نُفكّر بأفكار جيدة ، نشعر بأحاسيس جيدة ، وعندما نشعر بأحاسيس جيدة ، نقوم بخيارات جيدة. عندما نشعر بأحاسيس جيـدة ونقوم بخيارات جيدة ، نستجلب المزيد من التجارب الجيدة إلى حياتنا. إنّ الأمر حقيقةً بهذه البساطة ، والأناقة ، والواقعية.

يُخبرنا العلم أنّ موجات الطاقة هي» مُكوّن «الكون ، وأنّ كلّ نفَس نأخذه وكلّ فكرة تخطر ببالنا لها أثر مُباشر على شيء ما أو أحد ما ، والمقعد الذي أجلس عليه ، ولوحة المفاتيح التي أستخدمها من أجل الكتابة ، وشجرة

»المغنولية «الجميلة خارج نافذتي ، كلّها مصنوعة من الطاقة .إنّ السرعة التي يهتزّ بها الجسم تُحدد كثافة الشكل .هذه الطاقة تتأثر مباشرة بالأفكار التي تخطر ببالنا ، والكلمات التي نتفوّه بها ، والأفعال التي نقوم بها.

هذه الأفكار والكلمات والأفعال تُنتج الأحاسيس ، ومشاعرنا تُصبح العملة التي نشتري بها خبرات حياتنا.

بينما نتحدّث أنا و»لويز «عن الطرق التي تُؤثر بها أفكارنا على حياتنا ، أصبحتُ أكثر ادراكاً لمدى أهمية وقوة الفكرة .إنّ مُعظم ما يُؤمن به كلينا ، وما نُعلّمه ، وما نُمارسه في حياتنا الخاصة مبنيٌ على مبدأ لا يزال يراه الكثيرون بعيد المنال ، أو صرعة جديدة ، أو بأفضل الأشكال مُفرط في البساطة.

لوهلة ، تخيلتُ نفسي و أنا أبحث في الإنترنت ، أو في مكتبتي الشخصية ، أو في عقول زملائي في المجتمع العلمي ، على دليل قاطع يدعم أفكارنا .ثمّ تذكّرتُ أنني لم أعد أفعل ذلك .لم أعد أُدافع عن المبادئ الروحية التي أرشدت وشكّلت حياتي .إنها تعمل و أنا أعرف أنها تعمل .كلانا أنا و»لويز« نعلم ذلك.

بينما نستمرّ في حوارنا عصر ذاك اليوم ، يُصبح واضحاً أننا و»لويز «تأثرنا بكُتّاب الفكر الحديث أمثال» إيميت فوكس» ،«فلورانس سكوفيل شِن ،« اللذين شجّعا القراء على استخدام قوة الفكر من أجل تغيير وتحسين حياتهم. من خلال تطبيق هذه المبادئ على حياتنا الشخصية ، استطعنا أنا و»لويز «أن نستحضر فرصاً وتجارباً نعتقد أنها دليل على المدى الذي يُمكن أن تكون عليه قوة أفكارنا ، وهذا الدليل قد دعّم قناعاتنا.

مع أنّ العلم يتجاهل الدليل غير المُؤكّد من أناس جرّبوا الشفاء بالفكر وقوة الفكر الإبداعية ، إلا أنّ هذه القصص مُهمة. إنها تُبشّر بالتغيير ، وتُحفّز من أجل نقلة في الوعي الذي سيُغيّر في النهاية من طريقة حياتنا. إنّ قصص المُعجزات والتجارب الخارقة غالباً ما تفوق الفهم في الأهمية ، وتدعونا إلى أن نفتح قلوبنا وعقولنا ، وتجعل الإيمان بشيءٍ يقع خارج تفكيرنا أمراً مُمكناً ، وهذه هي النقطة الأساسية.

غالباً ما تبدأ قفزات الوعي بأفكار تبدو سحرية أو مُذهلة .فكّر كم بدت مجنونة فكرة رؤية صور في صندوق في غرفة الجلوس عندما سمع الناس عن الرائي أول مرة .إنّ فكرة جامحة مُستحيلة قد غيّرت وجه البشرية إلى الأبد.

كونها رائدة في حقل ارتباط الدماغ مع الجسم ، كانت «لويز» تُحدّث قراءها ومُتتبعيها بأن يُوسّعوا تفكيرهم ، ويقوموا بمُعالجة اعتلالاتهم الجسدية بأدوات غيبيّة. بدلاً من مُعالجة المرض بالطرق التقليدية وحدها ، دعت «لويز» الناس كي يُركّزوا أيضاً على كيفية تفكيرهم حول مرضهم. عند إنشاء الرابط بين الدماغ والجسد ، سمحت «لويز» للآخرين باكتشاف ما جرّبته بنفسها: إنّ أفكارنا بالفعل تلعب دوراً مُتكاملاً في شفاء الجسد. لقد شهدت «لويز» الدليل مراتٍ ومرات من خلال الأوجه المُبتسمة لرجال ونساء عالجوا أجسادهم وحياتهم ووصلوا إلى الشفاء ، وكان هذا دليلاً كافياً لها وللعديد من الناس الذين ساعدتهم في طريق الشفاء.

عندما يتعلّق الأمر بتسخير طاقة الفكر ، نحتاج ببساطة إلى أن نتصرّف بطرق جديدة ونثق أنّ الحياة ستُعطينا دليلنا الشخصي .عندما أضع هذا الأمر في عين الاعتبار ، أترك سعيي من أجل إثبات أنّ الفكر يُؤثر على الحياة

المادية، وبدلاً من ذلك أعتمد على الدليل غير المُؤكّد علمياً من حياتي الشخصية .عندما أقوم بهذا القرار يحدث أمرٌ مُمتع.

في مساء تلك الليلة، بينما كنتُ أتسوّق أغراض البِقالة أنا و زوجي »مايكل ،«توقفتُ عند قسم الزهور كي أنظر إلى أزهار» الأوركيد .«وقفتُ هناك فترة وأنا أتفحصّها، وآخذ إلى داخلي ألوانها النابضة وأشكال بتلاتها الرائعة. بينما كنتُ أتفحص كلّ واحدة، قررتُ شراء واحدة، بيد أنني غيّرتُ رأيي بعد أن شوشني سؤال مُتسوّق في الجوار.

في اليوم التالي عدتُ إلى المنزل بعد اجتماع كي أجد صندوقاً كبيراً على درجات منزلي .جررته إلى الداخل ثمّ فتحته، ووجدتُ زهرة» أوركيد «بيضاء مُذهلة مُستكينة داخل الصندوق .تذكرتُ فوراً نيتي ليلة أمس واعتبرتُ أنّ هذه الهدية هي نتاج تفكيري الإيجابي المُركّز .أنا أهيم بالزهور، وقد مررتُ بتجارب كهذه بما فيه الكفاية كي أُؤمن أنه لو وجهتُ طاقتي» ولو بقدر بسيط «نحوها، فستُرسل إشارة قوية إلى الكون كي يجلبها نحوي .هذه المرة، لا بُدّ أنّ الإشارة كانت أقوى من المُعتاد .بعد يومين، استقبلتُ هدية غير مُتوقعة من صديق من الساحل الغربي عبارة عن زهرة» أوركيد «أُخرى جميلة.

ما نُرسله إلى العالم له أثر كبير فيما يعود إلينا .مُعظمنا يرى أمثلة على ذلك كلّ يوم، إلا أننا لا نقوم بالربط .تُذكّرني» لويز« :»إننا نعمل باستمرار بالتعاون مع الحياة، ونُريد أن نُلهم الناس أن يُجرّبوا هم أيضاً ويختبروا الدليل في حياتهم الشخصية .يجب علينا ببساطة أن نُبقي تفكيرنا مُنفتحاً ونثق بتجاربنا الذاتية .«أنا أوافق بشدة على ذلك، فنحن في كلّ لحظة نرى، نشعر، نُرسل، نُؤثر بواسطة الطاقة بأشكال يندر أن نتخيّلها، هذا إن تخيّلناها أصلاً.

هل دخلتَ إلى غرفة ما ثمّ أدركتَ فوراً أنّه كان في المكان شخص غاضب؟ هل نظرتَ في عيون شخص غريب فغمرك شعور بالعاطفة، أو التفهم، أو الحبّ؟ هذا ما يحدث عندما نستقبل الطاقة، إذ ننسجم مع بيئتنا، ونلتقط النغمة، ونقوم بتحميل المعلومة حول ما يجري حولنا، غالباً دون الحاجة إلى نقاش أو تفسير.

بالطبع، نحن نُرسل أيضاً الطاقة. هل كنتَ يوماً خائفاً من أن تمرض، وتساءلتَ فيما لو كان قلقك حول هذا الموضوع له علاقة بحدوث المرض بالفعل؟ هل سبق أن تمنيتَ شيئاً ما بشدّة بحيث بدى وكأنّ تركيزك عليه له علاقة بظهوره في حياتك؟ هذه هي الأشياء التي من المُمكن أن تحدث عندما نُرسل الطاقة. عندما نُصدر إشارات على هيئة أفكار أو كلمات أو أفعال، نقوم بالتأثير على نحو حيوي في بيئتنا، وبالتالي على تجارب حياتنا.

منذ سنين، كنتُ محظوظةً إلى درجة الحصول على فرصة استثنائية من أجل تجربة قوة نقل الطاقة.

بعد سنة مليئة بالسفر والتحدّث، كنتُ أشعر بالتعب وأنّ إبداعي محجوب. في ذاك الوقت تمّ ترتيب زيارة إلى مُنتجع «ميرافال» في مدينة «تاكسون» في ولاية «أريزونا»، من أجل اجتماع عمل. قبل الذهاب إلى هناك اتصلتُ بصديقي وزميلي «وايت ويب»، مُؤلّف كتاب «ليس الأمر عن الحصان».

لقد أنشأ» وايت «التجربة» الحِصانيّة «في» ميرافال ،«وهي عملية تستخدم التفاعل مع الأحصنة كمرآة تعكس كيفية تواصل الناس مع بعضهم

ومع العالم .كنتُ أثق بِ.» وايت ،«وأعلم أنه ذو بصيرة نافذة ، وأنه دليل خبير يستطيع مُساعدتي على فهم سبب حجب إبداعي وكيفية تجاوز ذلك.

في طريقنا إلى الإسطبلات ، تبادلنا الحديث عن حياتنا .عندما وصلنا إلى حظيرة الأحصنة المُستديرة ، اكتشفتُ صديقاً قديماً يقف جانب السور تحت ظلّ بعض الأشجار.

إنه» مانسون «الحصان الضخم ، الذي يزن أكثر من ستمئة كيلوغرام ، وعلى الرغم من أني كنتُ أعرف هذا المخلوق المُذهل من زياراتي السابقة لِ. »ميرافال ،«إلا أنني شعرتُ بقلق بينما كان» وايت «يُوجهني في اتجاهه .دخلتُ إلى الحظيرة ، وكلي فضول كي أعرف ما الذي يُمكن أن يُعلّمني.

تحدّثنا مع» وايت «برهة عن شعوري والتغييرات التي طرأت في حياتي في السنتين الأخيرتين .بعد أن استمع إليّ وراقب جسمي بحثاً عن الإشارات ، »إنّ» وايت «أستاذ في اكتشاف ما يدور داخل شخص بمُراقبة ما يدور خارجه ،«أعلن» وايت» :«أتعلمين ما يحدث» شيريل«؟ ،«أعتقد أنك مُتضايقة جداً وكثيراً ، وهذا الغضب غير المعبّر عنه قد صدّ وحجب طاقتك.«

بينما كنتُ أستمع إليه ، عملتُ جهدي كي أُحافظ على جدار الحماية بين صديقي وبين مشاعري الغضة المُتصاعدة .أخذتُ خطوة إلى الخلف ونظرتُ بعيداً .أدركتُ أنني في حاجة إلى المُساعدة ، لقد وثقتُ به إلى درجة أنني أفسحتُ المجال لمشاعري كي تخرج ، وسمحتُ لدموعي أن تتدفق.

وقف» وايت «جانبي ، كشاهد صامت على ألمي ويأسي .عندما توقفتُ عن البكاء ، شرح لي برفق أنّ غضبي كان مُمسكاً بمفتاح طاقتي ، وإذا لم أسمح

لنفسي بأن أشعر بهذا الغضب ، فلن أتمكّن من أن أمتلك وأُعبّر عن قوتي الحقيقية في المرحلة القادمة من حياتي.

أخبرني قائلاً» :لديكِ طاقة كبيرة في جسدك ، وإن لم تكوني مُستعدة للحركة من خلال الغضب كي تتصلي بالطاقة المُخبأة في الداخل ، فستبقين تشعرين أنك عالقة.«

ما حدث لاحقاً ما يزال يُدهشني إلى هذا اليوم .قادني» وايت «إلى »مانسون ،«وكان واقفاً جانب السور يشمّ الأرض أسفل منه .كان رأسه مُتموضعاً بعيداً عنا ، وجسده مُوازياً للسور .عندما كُنا على بعد عشرين قدماً من مُؤخّرة الحصان ، قال» وايت» :«أُريدك أن تستخدمي طاقتك من أجل تحريك هذا الحصان .أُريد من» مانسون «أن يستدير كلياً بحيث يُصبح رأسه مُواجهاً لنا.«

«تُريدني أن أُحرّك الحصان بتفكيري؟» ، أجاب: «كلا ، أُريدكِ أن تُحركي الحصان بطاقتك. أغلقي عينيك ، وخُذي عدة أنفاس عميقة ، وقولي للحصان أن يتحرّك!».

وقفتُ بثبات تام ، وأغمضتُ عينيّ ، وركّزتُ بكلّ قوتي على تحريك الحصان. بقيتُ أصرخ في دماغي: تحرّك! تحرّك! تحرّك! إلا أنه لم يتزحزح.

اقترب «وايت» أكثر مني ، وبلهجة رعاة البقر المُتشدقة والمُباشرة ، رغم كونها لطيفة ، قال لي: «توقفي «شيريل» عن استخدام رأسك. استخدمي داخليتك». نكزني برفق على معدتي: «حرّكي الحصان من هنا».

أغلقتُ عينيّ ثانية ، وصممتُ على أن آخذ وقتي. تصوّرتُ نفسي مع كلّ

نفَس عميق أنني أُنشيء كتلة مُتنامية من الطاقة عميقاً داخل بطني. عندما أصبحتُ جاهزة، تخيّلتُ أني أُحرّك هذه الطاقة إلى خارج جسمي في اتجاه «مانسون»، بينما أبقيتُ على نية أن يتحرك. بعد لحظات، رفع رأسه ونظر إلينا، ودار دورةً كاملة. لقد أصبح الحصان الآن مُواجهاً لي، يُحملق مُباشرة في عينيّ.

وقفتُ مشدوهة، أُحملق في» مانسون .«ثمّ استدرتُ إلى» وايت «الذي كان ينظر مُباشرة إلى عينيّ، وقال» :الآن، تخيّلي ما الذي يُمكن أن يفعله مثل هذا النوع من الطاقة لك وللآخرين في العالم.«

لم أنسَ أبداً تلك اللحظة، وتلك الرسالة .نحن كلّنا آلات اتصال مُتقنة الصنع .كلّ واحد منا هو برج راديو ناطق ومُتحرّك، يُرسل ويستقبل إشارات الطاقة في كلّ لحظة من كلّ يوم .نحن كالنجوم المُتلألئة في سماء الليل، نحيا ونتنفّس في حقل الطاقة المُوحّد الذي يربطنا معاً .كلّ حركة أو فكرة اعتيادية أو عشوائية تصبّ في هذا الحقل وتُؤثر عليه على نحو ما.

بينما نتعلّم أن ننتبه إلى هذه الإشارات التي نستقبلها ونُرسلها، يجب أن ندرك أننا نملك طاقة إبداعية ضخمة لا تُؤثر فينا فقط، بل في كلّ كائن وكلّ شيء حولنا .من خلال التمرين يُمكننا أن نُصبح أكثر ثقة بقدرتنا على استخدام شبكة الطاقة هذه من أجل جعل الحياة أفضل، وذلك من خلال ضبط أجهزة ارسالنا» أي أفكارنا «على موجات أكثر إيجابية.

في غرفتي في» تورنتو ،«تُشاركني» لويز «قصة تُوضّح هذه النقطة على نحو جميل، قالت» :كنتُ أقود سيارتي إلى المكتب وأنا أُفكّر برسالة مُزعجة

استلمتُها ذلك اليوم ، كنتُ أجترّها وأُجادل في رأسي الشخصَ الذي كتبها .ثمّ انتبهتُ لنفسي وتوقفتُ وأدركتُ أنّ طريقة التفكير هذه لم تكن تُشعرني بالراحة .توقفتُ جانب الطريق وأخذتُ أقول لنفسي ما كنتُ في حاجة إلى سماعه كي أشعر بالراحة .قلتُ أشياء مثل:

أنا أتخلّى عن هذه الحادثة بحبّ ، لقد انتهى الأمر.

أنا أنظر بتوق إلى لحظتي القادمة النضرة والجديدة.

وحدها التجارب الجيدة تنتظرني.

أنا أُرحبُّ بالحبّ أينما ذهبتُ.

أنا أُحبُّ الحياة ، والحياة تُحبّني.

كلّ شيء على ما يُرام ، وكذلك أنا.

«سُرعان ما عدتُ إلى المسار الإيجابي وأكملتُ طريقي. بعد لحظة ، أدرتُ المذياع فسمعتُ افتتاحية كاملة من الموسيقى الكلاسيكية التي جعلتني أضحك كثيراً. عرفتُ أنّ نقلة نوعية قد حدثت. وصلتُ إلى المكتب وأنا أشعر بتحسّن كبير. عندما عبرتُ خلال الباب الأمامي ، حيّاني المُوظف قائلاً: «أنا أُحبّك». عندما وصلتُ إلى طاولتي ، كانت تنتظرني هناك مزهرية من الورود ، هدية من زوج من المُوظفين. اكتشفتُ أنّ هناك مُشكلة عليّ مُناقشتها مع أحدهم في اجتماع لاحق في ذلك اليوم قد تمّ حلّها كلياً ، ولم أعد مُضطرة إلى حضور ذلك الاجتماع. في تلك اللحظة قلتُ بصوت عال: «شكراً ، شكراً ، شكراً». بينما كنتُ أستمع إلى «لويز» تُشاركني هذه القصة ، دوّنتُ التعليمات الأولية التي أعطتها لنفسها: «بدأتُ أُخبر نفسي بما احتجتُ أن أسمعه كي أشعر

بتحسّن». كم هو مثال رائع على أنّ اهتمامنا الأول والأهمّ يجب أن يكون لأفكارنا. عندما نفعل ذلك يستفيد الجميع.

عندما تمالكَتْ نفسها سريعاً وتحكّمَتْ بما حولها من خلال الحوار الداخلي المُحبّ، أرسلت» لويز «رسالة مليئة بالطاقة إلى الحياة، فعادت إليها بطريقة لم تُرقّيها فقط، بل أغنت أيضاً تجارب كلّ مَن حولها.

سأقولها ثانية :تُؤثر أفكاركم مُباشرة على حياتكم .من السهل أن تعلق في مُناظرة حول كيفية عمل هذا المبدأ، وهل هو فعّال أم لا، وهل الفكرة فعلاً تصنع الواقع، بيد أنّ مُناقشة هذه الأفكار يُماثل صرف طاقة ثمينة من أجل المُجادلة حول هل يعمل المذياع وحده دون تغيير المحطة من أجل الاستماع إلى برنامجك المُفضّل، أو التشكيك بشرعية الإنترنت عوضاً عن استخدامها من أجل التواصل أو كسب معلومات .مع مرور الوقت، فإنّ استخدام الأدوات الروحانية أكثر من الأدوات الفكرية، يتطلّب إيماناً وتفكيراً مُنفتحاً، وهذه الأدوات الروحانية تجعل الحياة أكثر سهولة وأكثر مُكافأة.

تقول» لويز» :«كنتُ مرة في درس مع» فيرجينيا ساتير «المُعالجة النفسية العالمية الرائدة، وقد تحدّثتْ عن انجاز دراسة مع الطلاب عن غسل الصحون بطرق مُختلفة .بعد تجميع أجوبتهم، استنتجَتْ ما يُقارب من مئتين وأربعين طريقة مُختلفة في غسيل الصحون، وكان كلّ شخص يعتقد أنّ طريقته هي الطريقة الوحيدة من أجل فعل ذلك على نحو صحيح .عندما تحجب دماغك عن الأفكار الجديدة أو الطرق الجديدة في صنع الأشياء، قد تُفوّت الطرق الأسهل والأفضل.

»اسمعي» تشيرل ،«أنا وأنت نُحاول أن نربط الناس مع طريقة أسهل من أجل أن يعيشوا حياة استثنائية .عندما يفهمون المبدأ ويُمارسونه من خلال التفكير بأفكار وصنع خيارات تجعلهم يشعرون بالتحسن ، سيضعون أنفسهم في حالة انسياب مع الكون ، وستبدأ المُعجزات بالحدوث .ثمّ سيحصلون على كلّ اثبات يحتاجونه ، وستبدأ أشياء لم يتخيّلوها بالحدوث.«

أنت آلة روحانية استثنائية .هناك حالياً ما يزيد عن خمسين تريليون خلية في جسمك ، كلّها تعمل سوياً كي تُمكّنك من قراءة هذه الجملة .إنّ خلاياك لا تتجادل ، ولا تسأل كيف تجري الأمور ، ولا تتورط في المُجادلة حول مَن الأذكى أو الأكثر كفاءة .إنها تصطف سوياً في تناغم جميل كي تسمح للآلة المُسمّاة» جسدك «أن تعمل بمستواها الأعلى في أيّ دقيقة مُمكنة .يا لها من مُعجزة!

هذا النوع ذاته من التفاعل المُتناغم يحدث في عالمنا الخارجي أيضاً .في كلّ يوم يعمل تدفق أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا ومشاعرنا في تعاون إلهي مع الطاقة الكونية من أجل خلق حياتنا .عند التركيز على طاقتنا بطريقة إيجابية ، نكون على وشك أن نُولّد تجارباً جيدة .إنّ الأمر بهذه البساطة.

إنّ امتلاك هذه القوة الخلاقة واستخدام طاقتك بحكمة قد يكون تحدياً في البداية ، ولكن في النهاية ، فإنّ مُعظمنا تدرّب أن يعيش الخوف وأن يُفكّر ويتصرّف على نحو دفاعي ، وأن يبحث عمّا لا يعمل ، وما هو خاطئ أو سيء في حياتنا .أنت تحتاج فقط إلى مُشاهدة بضع دقائق من الأخبار ، أو قراءة العناوين في الصحف أو المواقع الإلكترونية ، كي ترى أين يكمن التركيز الجماعي: »اِكتشف الخطر الكامن في مياه شربك» ،«يُعاني الاقتصاد هبوطاً جديداً ،«

»عشرة أسباب من أجل إبقاء أطفالك بالمظهر اللائق ،«هذه الرسائل التي لا تتوقف وتحثّ على الخوف قد تُؤثر بك بطرق لا تعيها ، ومع مرور الوقت ، قد تجد نفسك مُنجرّاً فعلياً إلى قصص الأخبار السيئة ، والمُحادثات المليئة بالأحزان التي لا فائدة منها ، والأفكار المُؤذية المُتكررة .بمُجرّد بدء هذه الدائرة ، لا تتوقّف وحدها .يجب عليك أن تكون يقظاً عند صنع خيارات جيدة ، وأن تُفكّر بأفكار جيدة ، مُستبدلاً السيء بالحسن عند كلّ مُنعطف في الطريق.

إنّ غمس نفسك في هذه الطاقة المُحبطة والمُخيفة يُخلِّد السلبية .على سبيل المثال ، قد تُصبح مهووساً بالبرنامج الأخير عن الحياة الواقعية الذي يُظهر الناس في أسوأ حالاتهم ، وتبدأ بإيجاد نفسك مُحاطاً بأفراد يُعانون دوماً من أزمة من نوع ما ، أو قد تندفع إلى سلسلة أحداث في العمل ، وتبدأ في المساهمة في المشكلة من خلال الثرثرة أو التذمّر حول ما لا يعمل في حياتك الخاصة.

نحن نُطوّر من دون أن نُدرك نمطاً من الفكر والسلوك الذي يُوجّه جهاز إرسالنا من أجل البحث عن ونشر إشارات سلبية ، لا تُولّد إلا المزيد من السلبية والتجارب الصعبة في حياتنا. هذه الأنماط يُمكن أن تُصبح شخصية بعُمق ، فقد ينتهي بنا اليوم ونحن عالقون في حلقة سلبية ، نصف أنفسنا باستمرار بالنقص ، أو السوء ، أو التفاهة.

بينما تشرح لي» لويز «الآن» :عندما تكرهين نفسكِ ، تقولين أشياء دنيئة عن نفسكِ ، أو تُخبرين نفسكِ كم هي قبيحة ، أو تختبئين من المرآة ، وتبدئين فعلياً بالشعور بعدم الارتياح ، ولا تشعرين أنك على ما يُرام مُطلقاً .لن تستمتعي بأيّ شيء في يومك ، وسيأتيك القليل من الأشياء الجيدة .بيد أنّكِ لو قمتِ

بعمل شيء بسيط مثل النظر في المرآة وأخبرتِ نفسك أنك تُحبينها ، حتّى لو كان من الصعب فعل ذلك ، وحتى لو كنتِ لا تُؤمنين بذلك ، فستتبدل طاقتك ، ثمّ خلال يومكِ تشعرين بتحسن وتجتذبين ظروفاً أفضل ، من أجل حدوث أشياء سخيفة مثل الحصول على مكان إيقاف السيارة حيث لا يُوجد عادة مكان ، أو مُقابلة إشارات خضراء عند كلّ مُنعطف.«

سألتُ» لويز» :«أتساءل متى بدأ كلّ ذلك .كيف أصبحنا بعيدين عن مُلامسة هذه القوة في تشكيل حياتنا ؟.«

أجابت: «لقد تربينا كأطفال منذ يومنا الأول على الاستجابة إلى الكلمات: توقّف أو لا ، إنها من الكلمات الأولى التي نسمعها. لقد أصبحت طبيعية بالنسبة إلينا «على الرغم من أنها ليست طبيعية» ، كي نُركّز أكثر على ما لا نستطيع فعله ، وما لا يُسمح لنا بفعله. هذه المُعتقدات المحدودة تُرجعنا إلى الوراء أكثر ممّا تُقدمنا إلى الأمام على طريق تحقيق امكانياتنا الضخمة والحقيقية. هناك الكثير والكثير من الأشخاص في هذا العالم يبدؤون كلّ محادثة بشيء سلبي ، فقد أصبح الأمر عادياً بالنسبة إليهم. قد يمرّون مثلاً من الباب ، ويُحيّونك بقولهم: «يا إلهي ، كدتُ أتعثر بهذه الدرجات». بعد فترة ، يُصبح الأمر وكأنه طبيعة ثانية لديهم ، فهم لا يشعرون حتى بقيامهم بذلك. أنا أرى أمثلة على ذلك في كلّ مكان».

»منذ أسبوعين كنتُ في متجر من أجل شراء ملابس .وقد جدتُ بعض القطع المُناسبة للشراء ، وكنتُ مُستعدة لدفع ثمنها .سمعتُ صدفة ثلاث نساء ، واحدة في غرفة الملابس ، والأُخرى واقفة خارج غرفة الملابس ، والمرأة التي كانت تنتظرني ، تتحدثن مع بعضهن .سُرعان ما انقلبت المُحادثة إلى نوع من

التجربة السلبية ونوع من التعالي والتفاخر والتدافع .أخذتُ بطاقتي وقلتُ: »سأعود ، أنا لا أستطيع التعامل مع هذه السلبية حالياً .«غادرتُ وعدتُ بعد فترة .سألتُ الفتاة خلف المنضدة» :هل انتهت تلك المحادثة الآن ؟ .«ضحكت الفتاة بينما أنهيتُ شرائي .ينقاد الناس إلى التجارب السلبية ، فهؤلاء النسوة ليس لديهنّ أيّ فكرة أنّ حوارهنّ السلبي دفع زبوناً إلى الخروج من المتجر ، وأنا مُتأكدة أنّ هناك أُخريات غادرن المتجر دون أن يقلن كلمة.«

أسأل بابتسامة :إذاً سنكمل رحلتنا مع التأكيد على الصورة الإيجابية ؟

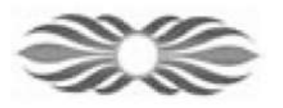
تروي» لويز» :«كما تعلمين ، هنالك العديد من المُدرّسين الرائعين أمثال »د .واين داير» ،«أبرهام» ،«د .كريستيان نورثرب ،«الذين يتشاركون الرسالة ذاتها .أعتقد أنّ هدف الحياة الحقيقي هو أن تشعر أنك على ما يُرام .نحن نُريد المال لأننا نُريد أن نشعر بحال أفضل .نحن نُريد الصحة الجيدة لأننا نُريد أن نشعر بوضع أفضل .نحن نُريد علاقة لطيفة لأننا نعتقد أننا سنشعر بتحسّن .لو استطعنا فقط أن نجعل شعور التحسّن هو هدفنا ، لأمكننا حذف الكثير من العمل الزائد .كيف يُمكنني أن أشعر بتحسّن حقيقة في هذه اللحظة ؟ ما الأفكار التي أستطيع أن أُفكّر بها الآن كي تجعلني أشعر بتحسّن ؟ هذا هو السؤال الذي نحتاج أن نسأله لأنفسنا باستمرار.«

بينما كنت أُوقف المُسجلة وألملم أشيائي ، فكّرتُ داخلي: «آمين ، أختاه».



الفصل الثالث

كيف تبدأ يومك هو كيف تعيشه



لقد أمضيتُ الصباح أمشي حول حديقة» كوفنت «في» لندن .«إنه صباح خريفي باكر ، بينما كان عازفو الطريق والحرفيون يُحضّرون محلاتهم للعامة .أنا أعشق» لندن ،«وأحبُّ الناس اللطفاء الكرماء ، والتنوّع الرائع في الأزياء والطعام والمحال والمقاهي.

»أنا ولويز «هنا من أجل حدث مُهمّ ، لقد تمّ تعيين موعد لقاء بيننا بعد الظهيرة كي نُكمل عملنا في هذا الكتاب .أنا مُتلهفة جداً من أجل القيام بذلك. في الفترة القصيرة منذ الوقت الذي التقيتُها فيه ، تأثرت حياتي مُسبقاً بتلك الطريقة الإيجابية .فقد أصبحتُ على سبيل المثال ، أكثر انتباهاً لأفكاري أثناء اليوم .وأصبح الوقت الذي أستغرقه كي أتمالك نفسي عندما أتأمل شيئاً بغيضاً أقصر فأقصر .أنا أيضاً أُوازن خياراتي الشخصية والمهنية ، كي أرى إن كنتُ أشعر بتحسّن أم لا عند اتخاذ القرار .لو لم أكن أشعر بتحسّن ، تُصبح» لا «هي ردة الفعل التلقائية .كم هو رائع أن تكبر وتتعلّم بينما تُؤلّف كتاباً.

أقرع على باب» لويز «في الفندق فتفتح وتُحييني بعينيها الزرقاوين اللامعتين مع ابتسامة ، فأشعر فوراً بالترحيب .نتحادث حول الصباح ، ثمّ نعود

إلى العمل .أستكن في بقعة على الأرض بالقرب من طاولة القهوة ، أنقر على المُسجّلة ، وأبدأ جلستنا بسؤال» لويز «عمّا تُفكّر به.

تُجيب بتصميم شديد» :يجب علينا أن نُعلّم الناس كيف يبدؤون يومهم. إنّ الساعة الأولى من الصباح حاسمة ، وكيف تقضيها يُحدد تجربتك بقية اليوم.«

توقفنا !إنّ شغف» لويز «واضح ، ضحكتُ عالياً بينما تبدأ هذه المرأة الأنيقة الدرس بقولها» :يبدأ الكثير من الناس يومهم بكلمة» يا للقرف ،!إنه يوم آخر ويتوجّب عليّ أن أنهض ، اللعنة .«!إذا كنتَ تتبع طريقة قذرة في بداية يومك ، فلن تحصل على يوم جيد مُطلقاً ، هذا الأمر ليس مُمكناً .إذا فعلت ما بوسعك كي يكون صباحك بغيضاً ، فسيكون يومك كذلك.«

بينما كنتُ أستمع إلى حديثها ، انجذبتُ إلى الوراء إلى أواسط العشرينيات من عمري والعلاقة الحميمية التي عشتُها مع زر الغفوة على مُنبهي. كانت اللعبة حينها أن أرى كم أستطيع البقاء في السرير قبل جرّ نفسي من أجل الخروج إلى العمل .لم أُحبّ حياتي كثيراً ، ولم أتطلّع بالتأكيد إلى الأمام حيث يتوجّب عليّ الانطلاق إلى عملي.

الآن ، بينما أجلس هنا مع «لويز» ، أُفكّر بالملايين من الرجال والنساء الذين يضربون زر الغفوة كلّ يوم ، أو يستقبلون صباحهم بشيء مُروّع. أجفل عندما أُفكّر بالرسالة الفعّالة التي يُرسلها هذا الفعل إلى العالم: أنا لا أُريد أن أستيقظ ، أنا أكره المكان الذي سأذهب إليه اليوم ، أو أنا أُفضّل العودة إلى النوم على الاستيقاظ ومُواجهة حياتي التافهة. أفكار كهذه لا تجلب للناس

سوى المزيد من الشيء ذاته.

إنه تغيير جذري عندما تُدرك أنّ كيفية بداية نهارك تُحرّك نمط التفكير الذي يُحدد تجاربك على مدى اليوم .كنتُ أشعر بفضول لمعرفة كيف تبدأ »لويز «يومها ، أسألها أن تُشاركني التفاصيل.

«لديّ وتيرة مُعينة أقوم بها منذ سنوات. في لحظة استيقاظي أضمّ جسدي أكثر قليلاً في سريري وأشعر بشعور السرير ، وأشكره على نوم الليلة الهانئة. أقوم بذلك بضع دقائق بحيث أبدأ يومي مع أفكار إيجابية. أقول لنفسي أشياء مثل: هذا يوم جيد. سيكون هذا اليوم حقيقة يوماً جيداً. ثمّ أنهض وأستخدم الحمام ، وأشكر جسدي على العمل بشكل جيد. أقضي وقتاً قصيراً وأنا أتمطّى. لديّ حاجز في المدخل إلى الحمام أتعلّق به ، أجلب ركبي في اتجاه صدري ثلاث مرات ، ثمّ أقفز. أنا أجد التدلي في الصباح أمر جيد جداً».

أتخيّل» لويز «مُتدلية من الحاجز في مدخل حمامها ، وفي ذهني أبدأ بالتجوّل في منزلي بحثاً عن المكان الأنسب كي أُعلّق حاجزاً أنا أيضاً .تبدو الفكرة هزلية جداً بالنسبة إليّ.

»بعد قيامي ببضع تمطيطات ، أُعدُّ كوباً من الشاي وأعود به إلى السرير. أنا أُحبُّ سريري .لديّ لوح خشبي مُصمم خصيصاً بزاوية كي أتكئ عليه عندما أقرأ أو أكتب .لقد حملتُ هذا اللوح معي سنوات ، فهو مثال على شيء قمتُ به كي أجعل غرفة نومي مُميزة ومُريحة ، وملاذاً ، ومكاناً مُحبباً.«

-ماذا هنالك أيضاً يجعل غرفة نومك استثنائية ؟

تُجيب» لويز «بسرعة مع ابتسامة عريضة ، وتكشيرة طفولية» :لأنني

فيها .«بينما كنا نضحك كلانا، كنتُ أتوق لأن أقترب وأقرص خدّ تلك الفتاة الصغيرة التي أراها في هذه العيون البراقة، ولكن سُرعان ما كبحتُ الطفل داخلي وتركتها تُكمل.

«عندما أعود إلى السرير، أقوم بالقليل من القراءة الروحية. عادة ما يكون لديّ عدة أشياء للقراءة في الوقت ذاته». قاطعتُها دقيقة كي أعرف ما الذي تستمتع به حالياً. «حسناً، أحتفظ بكتابي «أفكار القلب» معي لأنه من السهل قراءة بضع مقاطع قصيرة في جلسة واحدة. لديّ أيضاً كتاب «نفَس عميق في الحياة» للكاتب «آلن كوهين» قريباً مني. حالياً أُعيد قراءة كتاب «لعبة الحياة وكيفية مُمارستها» للكاتب «فلورنس سكوفل شين»، وهو كتاب جيد جداً. إذا وجدتُ وقتاً بعد الاسترخاء والقراءة، قد أقوم بحلّ لغز الكلمات المتقاطعة. أُمدد جسدي ثمّ أُمدد تفكيري. إنها شعائر الصباح، ثمّ أبدأ بالنهوض».

تبدو الوتيرة الصباحية لدى» لويز «طريقة مثالية من أجل بدء اليوم، وأتساءل كم يستغرق ذلك .تروي لي» :أنا أُحاول أن أُعطي نفسي ساعتين قبل أن أُواجه الناس .أُحبُّ أن أكون قادرة على القيام بالأشياء بترو، لقد تعلمتُ أن آخذ وقتي .قد أجلس في السرير وأُفكّر أنني سآكل على الفطور شيئاً لذيذاً ومُفيداً للجسم، شيئاً أستمتع به حقيقة.

»إذا كان هناك نشاط مُهمّ سأقوم به ذلك اليوم، أحرص على القيام بالعديد من التأكيدات الإيجابية حول ذلك، وأقوم بها دوماً بالوقت الحاضر، كما لو أنّ الأمر قد حدث مُسبقاً .على سبيل المثال، لو كان لدي مُقابلة، أقول لنفسي:

أنا أعلم أنها مُقابلة رائعة. إنه تدفق سهل للأفكار بيني وبين الشخص الآخر. إنّ الشخص سعيد جداً بالمعلومات التي أعطيتُه إيّاها. كلّ شيء يسير بسلاسة وعفوية وكلانا مسرور».

أنا مُندهشة بقدرة» لويز «على أن تكون إيجابية ومُتفائلة .لقد قضينا وقتاً كافياً إلى الآن معاً كي أرى أنّ تنظيمها ثابت .هذه المرأة تعيش بوضوح في عالم إيجابي من صنعها .بسبب أنّ ذلك أمر غير مألوف ، أنا لا أستطيع إلا أن أتساءل هل شعرت أبداً بالسوء !من أجل ذلك ، بينما لفلفت وصفها لطقوس الصباح ، سألتُها» :هل عشتِ مرة يوماً سيئاً ، استيقظتِ بمزاج عكر ، أو شعرتِ بالكآبة ؟«

تأخذ» لويز «وقتها كي تُفكّر ملياً بسؤالي قبل أن تُجيب» :ليس الكثير بعد الآن ،«ثمّ قالت أخيراً» :لقد كنتُ أتدرّب وقتاً طويلاً ، وأصبح لديّ عادات جيدة في المكان المناسب .يتعلّق الأمر كلّه بالتدريب.«

قررنا أن ننال قسطاً من الراحة ، ولكن بينما نتحادث ، أبقيتُ المُسجل يعمل تحسباً .إنه أمرٌ جيد ، فكلانا يُدرك أنه عند دعوة الناس إلى التوقّف والتفكير كيف يتصرفون أثناء الدقائق الروتينية في اليوم ، وماذا يقولون لأنفسهم بينما يمضون خلال الطقوس الحياتية ، فنحن نُناقش عملية قيّمة لبرمجة العقل اللاواعي.

كلّ يوم ، بطرق ضئيلة ، نُعمّق أخدود الأفكار الاعتيادية التي تُؤثر مُباشرة على نوعية حياتنا من خلال ما نُفكّر به ونقوله لأنفسنا على أساس سوي. كلّما نقلنا المشهد إلى لغة تخدم حياة أفضل ، تحسّنت حياتنا. إنها الطقوس اليومية الصغيرة التي تُعطينا أعظم الفرص من أجل التغيير.

تشرح» لويز» :«يعتقد الكثير من الناس أنك في حاجة إلى الذهاب إلى مكان ما من أجل التركيز بهدوء على التأكيدات ، بيد أننا نقوم بالتأكيدات كلّ الوقت .كلّ ما نُفكّر به ونقوله لأنفسنا هو تأكيدات .نحن نحتاج أن نكون واعين لما نقوله ونُفكّر به كلّ الوقت كي تُصبح الحياة أفضل.«

ثمّ تعرض أمثلة للأسئلة التي نحتاج أن نُفكّر بها» :ما أول شيء تقوله لنفسك عندما تستيقظ في الصباح ؟ ما الذي تُفكّر به بينما تستحمّ ؟ أو تحلق ؟ ما الذي تقوله لنفسك وأنت تخلع ملابسك ، ترتدي ملابسك ، تتبرجين ، تجففين شعرك ؟ ما الذي تقولينه لعائلتك بينما تُحضّرين الإفطار ، أو تُجهزين طفلك من أجل الذهاب إلى المدرسة ؟ كلّ هذه لحظات يُمكن أن تُوضع من أجل الاستخدام الجيد.«

في السنوات القليلة الماضية ، كبرتُ كي أفهم أهمية بدء اليوم بطريقة أكثر سلاماً وعزماً واصراراً. بعد إعالة زوجي «مايكل» خلال أربعة أعوام من المرض ، أصبحنا أناساً آخرين مُتغيرين ، واكتسب كلانا تقييماً جديدا للرقة ، وأصبحنا ألطف مع أنفسنا ومع بعضنا. لقد سمحنا لأنفسنا أن نعيش الحياة مع المزيد من التركيز على الراحة والاهتمام بالنفس. بعد المعاناة من نوع معين انطفأت النيران التي حصلت من جرّاء الاهتمام بالحبيب فترة طويلة ، لم أعد أستطيع القفز من السرير مثل قطعة الخبز التي تخرج من السخان كي أُقحم رأسي في يومي. كنتُ سنوات عديدة في معركة مُستديمة مع قائمتي بالأعمال التي يجب أن أقوم بها ، أُسابق بيأس من أجل إنجاز الأشياء كي أستطيع أخيراً أن أسترخي وأستمتع بحياتي ، أمّا الآن فأنا أسترخي وأستمتع بحياتي أولاً.

إنّ الاستماع إلى» لويز «وهي تصف بداية يومها يملئني بالأفكار حول

البناء على أساس التغييرات التي قمتُ بها في صباحاتي أثناء مرض» مايكل.«
حالياً يبدأ يومي عندما أكون في الطابق السفلي أُعدّ فنجاناً من الشاي ، ثمّ آخذه إلى الغرفة المُشمسة مع الصحيفة وقلمي المفضل .احتفظتُ بيومياتي منذ سنّ الثانية عشر ، ونضجت الكتابة لديّ كي تُصبح عملاً مُهماً للمشاعر والاهتمام الخلّاق بالنفس .أنا أكتب ما يجول بخاطري قبل إنهاء الصفحة بالتأكيدات الإيجابية .هذه هي طريقتي من أجل توجيه أفكاري في الاتجاه المُناسب اليوم. ثمّ قد أُشاهد مقطع فيديو مُلهم أو أقرأ قليلاً في كتاب مُفضل أو موقع إلكتروني.

إنّ ميولي انتقائية ، أنا أُحبُّ أيّ شيء من السيرة الذاتية أو الكتب الروحية والكتب اللاروحية عن القصص التي تهتمّ بالإنسان ، والأخبار الحديثة حول الصحة ، العلوم ، والعلوم التطبيقية .كما أنني أُحبُّ الفيديو الفكاهي !لقد أصبح هذا الوقت حيوياً كي أبقى على ما يُرام ، هذه هي اللحظات حيث يعود إلهامي ثانية وأسدُّ النقص ، وأتغذى على المستوى الروحي.

مثل» لويز ،«لقد بذلتُ ما بوسعي كي أتجنّب المواعيد ، اللقاءات ، أو المُحادثات في الصباح .أريد الوقت لنفسي حيث أبقى قادرة على الاتصال بأفكاري ومشاعري .لقد بدأتُ جدولة مواعيدي ، عملي المكتبي ، مُكالمات الهاتف ، والأشياء المُشابهة في فترة بعد الظهيرة ، حيث يكون كلّ صباح حر من أجل الكتابة والأشياء الإبداعية الأُخرى .بينما قد أُقرر العمل مُبكرة ، أُريد أن أعرف أنه لديّ المجال والسكون كي أبقى مُركّزة على أهمّ أولوياتي.

أنا أُدرك أنه من الترف بالنسبة إلى أغلبية الناس أن تقضي وقتك في الصباح على هذا المنوال .في الماضي ، عندما كنتُ أذهب مئات الأميال في الساعة ، أو عندما كنتُ موظفة لدى شخص آخر وعليّ النهوض إلى العمل ، كنتُ

محظوظة لو امتلكتُ عشر دقائق من أجل نفسي ، بيد أنّ عشر دقائق قد تصنع فارقاً أيضاً.

تُوافقني» لويز» :«نحتاج أن نبدأ من مكان ما .إذا كنتِ أماً مشغولة أو أباً يتوجّب عليه تحضير الأولاد من أجل الذهاب إلى المدرسة ، أو عليك الذهاب إلى العمل باكراً ، ما يزال مُهماً أن تُعطي نفسك بعض الوقت كي تبدأ يومك بالطريقة الصحيحة .ماذا لو استيقظت أبكر كي تمتلك هذا الوقت الزائد في الصباح ؟ حتى لو أعطيت نفسك عشر أو خمسة عشرة دقيقة ، هذا جيد ، إنه وقتك من أجل العناية بنفسك .هذا أمرٌ ضروري بلا شك.«

تُكمل «لويز» حديثها: «لم يكن لديّ الوقت كما هو لديّ الآن ، نبدأ بخطوات صغيرة. من المُهمّ عندما تستيقظ أن تبدأ بطقس يُريحك ، أو أن تقول لنفسك شيئاً يُشعرك بالراحة. إنّ تأكيد الحياة تُحبّني هو بداية جدية ، وهو شيء مُريح جداً أن يُقال. ثمّ احرص على أن يكون إفطارك مُريحاً ، شيئاً لذيذاً ومُفيداً لك. غذّ جسدك بوجبة صباحية جيدة ، وغذّ دماغك بأفكار جيدة مُريحة».

بمُجرّد نهوضنا من السرير ، بإمكاننا جميعاً استخدام قوة التأكيدات كي نُعدّ نهارنا بأفضل شكل مُمكن .إليك بعض الأمثلة عمّا يُمكن أن تقوله لنفسك بينما تُمضي صباحك:

<u>بمُجرّد استيقاظك وبمُجرّد أن تفتح عينيك:</u>

صباح الخير أيها السرير ، شكراً لكونك مُريحاً .أنا أُحبّك.

عزيزي» وقُل اسمك ،«هذا نهار مُبارك.

كلّ شيء على ما يُرام .لديّ وقت كي أقوم بكلّ ما أُريد في هذا اليوم.

عندما تنظر في المرآة:

صباح الخير» وقُل اسمك .«أُحبّك .أنا حقيقة أُحبك.

هناك تجارب عظيمة سنخوضها هذا اليوم.

تبدو رائعاً.

لديك أفضل ابتسامة.

يبدو شعركِ» أو تبرجكِ «مُمتازاً.

أنتِ المرأة المثالية» أو الرجل المثالي.«

لدينا يوم رائع اليوم.

أُحبّك بعمق.

عند الاستحمام:

أُحبُّ جسدي ، وجسدي يُحبّني .الاستحمام شيء جميل.

أشعر أنّ الماء مُمتاز.

أنا مُمتن تجاه الناس الذين صمّموا وبنوا هذا الحمام.

حياتي مُباركة.

عند استخدام المرحاض:

أُخلّص جسدي بسهولة من كلّ ما لا يحتاجه.

الداخل ، المُستوعب ، الخارج ، كلّ ذلك يسير على نحو فطري.

عندما ترتدي ملابسك:

أُحبُّ خزانتي.

إنّه أمر سهل بالنسبة إليّ أن أرتدي ملابسي.

دائماً أختار أفضل شيء كي أرتديه .أنا أشعر بالراحة في ملابسي.

أنا أثق بحكمتي الداخلية في اختيار أفضل لباس لي.

تذكر» لويز «في ملاحظاتها أنّ بدء النهار على نحو صحيح يُمكن أن يكون مُسلياً وفي غاية الأهمية عندما يكون عندك أولاد» :عادةً ما يكون الصباح وقت أخذ وجذب بين الآباء والأبناء .إذا تعوّدنا على القيام بتأكيدات إيجابية مع الأطفال بينما يرتدون ملابسهم ، أو بينما نُعدّ الإفطار ، فنحن لا نُعد العائلة كلّها من أجل نهار جيد فقط ، بل نُعلّم أطفالنا أيضاً مهارة قيمة في الحياة.«

فوراً تذكرتُ صديقتي» نانسي ،«التي حوّلت صباحات أسرة أختها عن طريق لعبة بسيطة .بينما كانت» نانسي «تقوم باتفاقية مع ابن اختها ذي الخمسة أعوام كي ترى إن كان بإمكانه التوقّف عن مصّ إصبعه حتى موعد زيارتها القادمة ، أرادت ابنة أختها أن تُشارك في الموضوع أيضاً.

كانت ابنة أخت» نانسي «تكره الصباحات وتُقاوم النهوض إلى المدرسة. قالت صديقتي إنّ» إزابيل «كانت سيئة الطباع ونزقة عند إيقاظها ، وكان عنادها يُشكّل توتراً مُروعاً لكلّ العائلة .سألتُها ماذا يتطلّب الأمر كي تكوني فتاة صباحية سعيدة ، فأجابت» :سبعة وسبعين دولاراً ،«انتهزتُ الفرصة وجعلتُ الطقس الإيجابي الجديد يتنكر بصفة لعبة ، وقبلتُ الصفقة.«

قالت» نانسي «إنها ستُعطي ابنة أختها سبعة وسبعين دولاراً في زيارتها القادمة بعد ستة أسابيع، لو تعلّمت كيف تستمتع بالصباحات .قالت لها: »سيتمّ إيقاظك مرة واحدة كلّ صباح، وعليك أن تنهضي وتحيي النهار بابتسامة، وترتدين ملابسك .يُمكن أن تجلسي على الفطور فقط بعد أن تُصبحي جاهزة من أجل المدرسة .«وافقت» إزابيل «على اللعبة، وحققت بقية القصة نجاحاً غير متوقع.

قالت» نانسي» :«مضى شهران، وأخبرتني أختي أنّ طقس الصباح الجديد هذا قد قلب حياتهم .إذ أنّ» إيزابيل «تستيقظ في وقتها سعيدة، وتكون جاهزة من أجل الإفطار من أول إيقاظ .والمُضحك في الأمر أنها لم تسألني عن السبعة وسبعين دولاراً .«بينما بدأ الأمر كلعبة عند» إيزابيل «كي تحصل على النقود، إلا أنه أصبح عادة يومية غيّرت طريقة بداية اليوم بالنسبة إلى أسرتها بالكامل .يبدو أنّ الأسرة الأسعد كانت مكافأة كافية بالنسبة إلى هذه الصغيرة.

تشعر «لويز» بأهمية العمل مع الأطفال بهذه الطريقة. تقول لي: «نحتاج أن نُعطي الأطفال طرقاً كي يُساعدوا أنفسهم من أجل الشعور بإحساس جيد، بإمكان الآباء أن يبدؤوا بعبارات بسيطة في الصباح يستطيع أطفالهم تكرارها مثل: إنّ ارتداء الملابس أمر سهل جداً. أُحبُّ أن أرتدي ملابسي. إنّ الإفطار هو دائماً وقت مرح. نحن جميعاً مسرورون برؤية بعضنا. نُحبُّ أن نأكل الإفطار معاً. يُريح الإفطار جسمي.

»بإمكان الآباء أن يدوروا حول الطاولة ويجعلوا كلّ فرد من أفراد العائلة يُشارك بشيء يُحبّه في نفسه .أو بإمكانهم أن يضعوا» التأكيدات «في وعاء ويختاروا واحداً كي تُركّز عليه كلّ العائلة خلال النهار .يُمكن أن يُصبح هذا

طقساً صباحياً عند الأزواج، أو العائلات، أو الزملاء في الغرف، وهكذا .كلّ شخص يستطيع حتى أن يُناقش تجربة يودُّ أن يختبرها هذا اليوم ويخترع تأكيداً مُناسباً لها.«

أتخيّل كم سيكون العالم مُختلفاً لو أنشأنا أطفالاً عندهم مهارات إدارة أفكارهم وأفعالهم على نحو إيجابي .لو استثمرنا عُشر الطاقة التي نضعها في الأعمال المدرسية، الرياضات، النشاطات المدرسية، من أجل تطوير هذه المهارة الحياتية الخطيرة، لكان في مقدورنا زحزحة الوعي على هذا الكوكب على نحو ملموس.

في نهاية الوقت الذي نُمضيه أنا و»لويز «في» لندن ،«لاحظتُ كم كنتُ مُتحمسة حول مُستقبل تركيز الاهتمام على بداية يومي .أخبرتُها أنني مُلتزمة بأن أكون أكثر وعياً بأفكاري وأفعالي منذ لحظة استيقاظي.

تقول» :لا داعي لأن نُغيّر كلّ شيء مرة واحدة ،«وها هو حدسها مرة ثانية، لا شكّ أنها سمعت عن هذا المُنهمك في عمله ،!فتابعت» :خُذي طقساً واحداً فقط من أجل الصباح وابدئي من هناك .عندما تُنجزين هذا الطقس، خُذي غيره وتابعي التدريب .لا تُرهقي نفسك .تذكّري أنّ الفكرة هي أن تشعري بالراحة.«

أنا أشعر فعلاً بالراحة بينما أُغادر غرفة» لويز «في الفندق، وأشعر بالبركة كوني أعمل على هذا الكتاب .على عكس كتاباتي السابقة حيث كنتُ أتعذب مع مواعيد التسليم أو المماطلات، هذه المرة أشعر بالإلهام والامتنان .لكن كيف يُمكن أن يكون ذلك مُختلفاً؟ في النهاية أنا مُرتبطة بصفّ مع مُعلمة» ماستر«

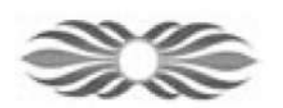
تعرف كيف تعيش على ما يرام ، وعلى نحو جيد ، وعلى نحو استثنائي.



الفصل الرابع

كيف تعيش نهارك

هو كيف تعيش حياتك



جاء الشتاء ، وهو وقت أشعر فيه عادة بالكآبة والحزن مع الضوء الخافت والبرد القادم والطقس المثلج ، إلا أنّ الأمور تغيّرت .أستيقظ هذا النهار مع ابتسامة ، وبينما أنظر من نافذة غرفة نومي تتدفق الشمس في عينيّ ، تُدفئ وجهي وعنقي .أُكرر طقساً بدأ منذ بضعة أسابيع فقط» :أشكركَ أيّها السرير العزيز على الليلة الرائعة مرة أُخرى.«

دنا مني قطي» باوبون «بوضعيته الطبيعية تحت ذراعي ، إنه يسمع كلماتي ويُمطط كفه كي يلمس وجهي .إنّ الحياة جميلة .لأول مرة منذ فترة طويلة أشعر بالحماسة تجاه الشتاء .اتطلّع إلى جمال العواصف الثلجية المُتوحش هنا في الشمال الشرقي ، ودثار الصمت الذي يُخيّم على منزلنا ما إن يستقرّ الثلج ، والفرصة التي ستكون عندي كي أدخل إلى حجري وأكتب هذا الكتاب .قبل أن أنهض من السرير ، أنظر في عينيّ» باوبون «وأقول» :نعم ، يا ملاكي الجميل ، اليوم سيكون حقيقة يوماً جيداً جداً .«أنا على وشك أن أزور »لويز «في منزلها في» سان دييجو ،«في موعد من أجل آخر حديث ، وهو موعد

يُعطينا من جديد فرصة قضاء بعض الأيام ونحن نعمل معاً .أنا ذاهبة إلى المرحلة التالية من هذه المغامرة!

إنه نهار دافئ مُشمس في» سان دييجو «إلى درجة يشعر بها المرء أنّ هناك عالماً كاملاً بين الموقع هنا ومنزلي هناك في» ماساتشوستس .«لقد سافرتُ عدة ساعات ، وأتطلّع إلى كوب من الشاي ووجبة جيدة.

أقلّتني السيارة إلى أمام بناء فخم في المدينة .دخلتُ من الباب الرئيس وأنا أجرّ أمتعتي خلفي ، قابلني بوّاب لطيف أخذني إلى المصعد الذي سيُوصلني إلى منزل» لويز.«

ما إن فتحت أبواب المصعد ببطء المؤدية إلى ردهة صغيرة ، حتى رأيتُ تصميماً آسيوياً أنيقاً وموسيقى أناشيد ناعمة تعزف في الخلفية .قرعتُ الجرس ، وها هي» لويز «تُرحّب بي بابتسامتها المعهودة» :أهلاً عزيزتي ، تفضلي.«!

أعبر العتبة إلى عالم ثانٍ .أسأل وأنا أنظر إلى الردهة في الخلف» :هل تعزف هذه الموسيقى دائماً؟ ،«مُعبرة عن فضولي تجاه فكرة الترحيب بالضيوف بأصوات الأناشيد الرصينة.

أجابت بهدوء» :نعم ،«بينما أغلقت الباب بنعومة ناسك .تُشير إليّ كي أتبعها بينما أنظر حولي باندهاش .يبدو المكان شعورياً وكأنه ينبوع مياه جميل.

إنّ منزل» لويز «ضخم ، والمشاهد ملحمية ، والتصميمات ساطعة مُبتهجة ، ومُمتلئة بالألوان القوية .هناك نافورة مياه صغيرة تُصدر الفقاقيع بنعومة في الممرّ الرئيس خلف نباتات خضراء وارفة .بينما أسير جانب درج مُنحدر ، قابلتُ وجهاً لوجه تمثالاً عملاقاً لِ.» كوان ين «آلهة الحنو ، وهي تبدو

في مكانها تماماً في المنزل.

إنّ غرفة المعيشة مفتوحة تماماً، مع نوافذ طويلة تُطلّ على وسط البلد في» سان دييجو «وحديقة» بالباو .«توجهتُ مُباشرة تجاه حديقة» أوركيد« أخّاذة موجودة فوق بيانو كبير، سألتُها» :يا للروعة !منذ متى عندك هذا؟، إنه جميل.«

»إنها هدية من شخص منذ زمن، أنا أُغيّر زهرات» الأوركيد «كلّما دعت الحاجة.

بينما أنظر إلى الفسحة المُتسعة من الفراغ، أُلاحظ أن زهرات» الأوركيد« هي نمط منتشر في البيت، فأنا أراها في كلّ مكان.

تُرشدني» لويز «إلى غرفتي، ونتفق على أن نتناول عشاءً مُبكراً بعد أن أُفرغ حقيبتي وأُرتّب أموري.

بينما أستقرّ في غرفة الضيوف، أُفكّر في التغييرات التي قمتُ بها على نمط صباحي منذ حواري الأخير مع» لويز .«بعد عودتي إلى منزلي من» لندن،« بدأتُ أُلاحظ الأفكار الاعتيادية المُرتبطة مع مهامي الصباحية، تفاجأتُ بما علمته عن نفسي، فقد اكتشفتُ مثلاً أنّ هناك نمط للتركيز على المشاكل بينما أستحمّ .ما إن أبدأ بغسل وجهي أو أُبلل شعري حتى يتمحور فكري حول بريد صعب أكون في حاجة إلى كتابته، أو طلب يجب أن أرفضه، أو موعد تسليم قادم يجب أن ألتزم به .مع استمرار استحمامي يدور الأمر مرات ومرات في ذهني في مجهود لا طائل منه من أجل العثور على حلّ يُشعرني بالراحة، وعندما أصل إلى تجفيف نفسي من الماء، أكون قد قلقتُ من مواجهة يومي.

هذه المُمارسة لاحقتني من الاستحمام إلى نشاطات أُخرى ، كتفريش أسناني ، واختيار ملابسي من أجل اليوم ، أو ارتدائي ملابسي .كان هذا الحوار الذاتي السلبي الدقيق المُرافق لاكتشاف تجعيدة جديدة ، أو خلل في المظهر ، غالباً ما يتوسّع إلى حوار أكبر في عقلي عن تحديات التقدّم في السنّ ، أو الحاجة إلى تخفيف الوزن ، وأنه من الواضح أنه لديّ عمل كي أقوم به.

جمال الوعي في أنه يُقاطع النمط.

إنّ إدخال الوعي إلى حواراتنا الداخلية عن طريق الأشياء التي نقولها لذواتنا كلّ يوم ، هو الطريقة المثلى كي نكون حاضرين مع الحقيقة .إنّ الرسالة التي نُقدمها لأنفسنا كلّ يوم تُعمّق الثلم في تفكيرنا ، وتُعطيه المزيد من القوة والسيطرة .وهي أيضاً تنقل الطاقة من الخارج إلى عالمنا ، وتُعيد إلينا الشيء ذاته الذي نُركّز عليه.

ما إن رأيتُ كم هي مُراوغة هذه العادات ومُحصّنة ، حتى شرعتُ في تغييرها. بدأتُ أُثبّتُ وأُؤكّد الأشياء التي أردتُ القيام بها ، مع التركيز على محبة نفسي وقبولها. بدأتُ أكتب ، وأقول ، وأُلصق تلك التأكيدات في أرجاء بيتي ، على قصاصات صغيرة مكتوب عليها: تغيير أفكاري أمر سهل ومُريح ، أُحبُّ تغيير نمطي الصباحي ، و إنه لمصدر ابتهاج أن أتحدّث إلى نفسي بطريقة لطيفة ومُحبة. حتى أني وضعتُ مُلاحظة في الحمام كُتب عليها: أستحمُّ بالأفكار الجيدة طوال النهار!

بعد استخدام العديد من التأكيدات التي ناقشناها مع «لويز» في حوارنا الأخير ، لاحظتُ تغييرات في الأسبوعين الأخيرين. كانت هذه الأفكار الجديدة

تُبدّل أماكنها مع الأفكار القديمة ، فأصبحت صباحاتي أكثر هدوءً وسروراً. لقد أصبحتُ أُبرمج بدايةً أفضل بكثير لنهاري ، وبدا ذلك جيداً ، بالفعل جيداً.

قررنا و»لويز «أن نسير إلى مطعم مُجاور من أجل العَشاء .بينما كُنّا ننتظر الطعام ، أعلمتُها بما كان يجري في منزلي ، من إدراكي الجديد والتغييرات التي أحدثتُها في حياتي منذ زيارتنا الأخيرة.

تقول لي» :هذا جيّد ، بدأتِ تنتبهين .يجب أن نُصبح واعين لما نقوله لأنفسنا بحكم العادة خلال النهار .من المُهمّ أن نبدأ بالاستماع .لو لاحظتِ أنكِ تقولين شيئاً أكثر من ثلاث مرات ، فأنت على الأغلب تقولينه كثيراً .بالنسبة إلى بعض الأشخاص ،» تباً «قد تكون كلمة تتكرر كثيراً .لو حصل الناس على يومهم ، لحصلوا على حياتهم.«

بالتأكيد كنتُ أمرُّ بهذه التجربة بنفسي ، تقترح» لويز» :«دعينا نتحدّث كيف يُمكن أن نصنع النهار .بإمكانك أن تبدئي بمُلاحظة كيف تُغادرين منزلكِ. بماذا تُفكرين أو ماذا تقولين عندما تفتحين الباب من أجل الخروج؟ ماذا تقولين عندما تُغلقين الباب؟ ماذا تقولين لنفسك عندما تنزلين على الدرج أو تصعدين إلى سيارتك؟ هل تُقدمين على نهارك بشوق وحماسة ، أم بقلق وإجهاد؟ إنّ وقت مُغادرة المنزل هو وقت مُمتاز من أجل تخطيط نهارك ، وبرمجة ما تُريدين أن يحدث بدلاً من أن تتركيه تتحكّم به الصدفة.«

أُفكّر بنمط حياتي المُتكرر ، وكيف أنني دون ريب غير مُعتادة على برمجة يومي ، بل عوضاً عن ذلك ، أخرج من الباب الأمامي على نحو تقليدي ، وأنزل الدرج نحو المرآب ، مُركّزة على ما إذا أطفأتُ أو أبعدتُ الأشياء التي قد تصل إليها

قطتي بينما أنا في الخارج .عندما أركب السيارة، أسرح في دماغي مع قائمة الأغراض التي أحتاجها، والتوقفات التي أحتاج أن أقوم بها، وأُخطط لمسلك يسمح لي تجنّب الازدحام.

تطلب «لويز»: «دعينا نستخدم القيادة كمثال على طريقة تبدئين بها يومك على نحو مُختلف، أولاً، اجعلي من سيارتك صديقاً لكِ. تكلّمي معها بلطف. أنا كثيراً ما أقول: «مرحباً عزيزتي، كيف حالكِ؟ لطيف أن أراكِ. أُريد أن نقوم معاً برحلة لطيفة نحو المكتب. باستطاعتك تسمية سيارتكِ، أنا أفعل هذا. عندما أُغادر منزلي أقوم بالتأكيد: أنا مُحاطة بسائقين جيدين، وأتأكّد من إرسال الحبّ إلى جميع السيارات حولي. أحبُّ دوماً أن أشعر أنّ هناك حبّ في كلّ مكان على الطريق».

تُنوّه» لويز «إلى تأكيدات أُخرى يُمكن استخدامها أثناء القيادة، أقوم بتدوينها على الفور:

رحلتي سهلة وهينة.

قيادتي تسير بسلاسة، وأكثر سرعة ممّا أتوقع.

أشعر بالراحة في السيارة.

أعلم أنها ستكون قيادة جميلة إلى المكتب» أو المدرسة، المتجر،

أو ما شابه.«

أحمي سيارتي بالحبّ.

أُرسل الحبّ إلى كلّ شخص على الطريق.

يا لها من طريقة للتجوّل !بينما أستمع إلى تأكيدات» لويز «في القيادة ، أتأمّل بفكرة إرسال الحبّ إلى كلّ شخص على الطريق .مرة ثانية ، تخيّل عالماً يفعل كلّ سائق فيه هذا الأمر !قد تبدو فكرة جنونية بالنسبة إليك ، وأنا لا أستطيع أن أُساعدك ، ولكني أشعر بالإلهام من رؤية مُستقبل العالَم حيث يفهم كلّ كائن بشري طبيعته الروحية الخاصة ، ويستخدم طاقة تفكيره الإبداعية كي يملأ العالَم بالنوايا الحسنة .بما أنّ التفكير يُؤثر على الحقيقة ، فكّر كيف سيتغير الكوكب ، ورُبّما لا تكون هذه الرؤية بعيدة المنال على أيّ حال.

إنّ الاعتراف بأنّ ما نُبديه للعالم له أهمية ، وأنّ طاقتنا لها تأثير وقدرات ، وهذا يعني أنّ مباركتك لأطفالك ولكلّ الأطفال في المدرسة عندما تودعهم تمتلك تداعيات .كذلك إرسالك الحبّ إلى عامل البريد أو بائع متجر الأغذية له تداعيات .أيضاً عزمك على قضاء يوم عظيم مع زملائك في العمل له تداعيات. كلّ من هذه الأعمال الشخصية البسيطة تحمل البشرى بجعل العالم مكاناً أفضل من خلال تركيز طاقتنا على الاتجاه الصحيح.

تقول» لويز» :«هنالك مُناسبات كثيرة كي تغمر دماغك بالأفكار الجيدة خلال اليوم ، وقد تكون بسيطة جداً .بينما تخوض يومك ، اِبتسم وقُل أشياء لنفسك مثل:

أنا أُحبّ حياتي.

أنا أُحبّ هذا اليوم.

تُحبّني الحياة.

أُحبّ عندما تُشرق الشمس.

من الرائع أن أشعر بالحبّ في قلبي.

كلّ ما أقوم به يجلب لي المتعة والفرح.

ستخلق هذه الأفكار تجربة جديدة كلياً بالنسبة إليك.«

نُقرر أنا و»لويز «أن نعصف أذهاننا من أجل اختراع طرق أُخرى كي نملأ اليوم بالأفكار الجيدة .ها هنا بعض الأفكار التي خرجنا بها:

في المطبخ

تُخبرني» لويز» :«أنا دوماً أشكر موقدي على عمله الجيد بينما أطبخ.« عندما تكونين في المطبخ فلتكن لديكِ عادة شكر أدواتك .اِشكري غسّالة الصحون ، الخلاط ، إبريق الشاي ، الثلاجة ، وهكذا ، استخدمي هذه التأكيدات طالما أنت موجودة في المطبخ:

مرحباً أيّها المطبخ ، أنت مركز تغذيتي .أنا أُقدّرك !

أنت وكلّ أدواتك تُساعدونني كثيراً على تحضير الوجبات المُغذية الشهية بسهولة.

هنالك غزارة في الطعام الصحي والجيد في ثلاجتي.

بإمكاني أن أصنع وجبة مُغذية ولذيذة .أنت تُساعدني في أن أكون مُبتهجة.

أنا أحبّكَ.

أثناء الوجبة

بما أننا جميعاً يجب أن نأكل ، بإمكانك أن ترتبط بالتأكيدات الإيجابية

مع كلّ وجبة:

أنا مُمتنة لامتلاكي هذا الطعام الرائع .أُبارك هذه الوجبة» الطعام «بالحبّ.

أُحبُّ انتقاء الأطعمة المُغذية والشهية .كلّ العائلة تستمتع بهذه الوجبة.

وقت الطعام هو وقت الضحك .إنّ الضحك جيّد من أجل الهضم.

إنّ التخطيط من أجل الوجبات الصحية متعة.

يُحبُّ جسمي الطريقة التي أختار بها الأطعمة المثالية في كلّ وجبة.

أنا محظوظة جداً كوني أستطيع انتقاء الأطعمة الصحية من أجل عائلتي.

لقد تغذينا جميعنا الآن استعداداً لليوم الذي أمامنا.

في هذا المنزل ، كلّ وجباتنا متوازنة .نجتمع مع بعضنا بمُتعة كبيرة وحبّ.

أوقات الوجبات هي أوقات سعيدة .يُحبّ الأولاد تجربة أطعمة جديدة.

يتعافى جسدي ويتقوّى مع كلّ لقمة آخذها.

القيام بالغسيل

اِختر ثلاثة أو أربعة تأكيدات مُفضلة لديك من هذا الكتاب ، وثبتها بشريط على الغسّالة الآلية وعلى المُجففة ، وكررها لنفسك بينما تقوم بالغسيل.

أثناء النهار

خُذ ثلاثين ثانية من أجل ارخاء أكتافك ، وأغمِضْ عينيك .تنفّس بعُمق من خلال أنفك مع العدّ إلى الأربعة .اِحبس نفَسَك مدة أربع عدات .أنهِ التمرين بفتح عينيك وإرسال أفكار ودودة إلى شخص ما.

بالإضافة إلى ذلك ، تعوّد على سؤال نفسك سؤالين أثناء اليوم: كيف أُسعد نفسي في هذه اللحظة ؟ ، وما الأفكار التي تجلب لي المتعة ؟

عندما تستخدم حاسوبك

ضع كلمة السر على حاسوبك على شكل تأكيدات إيجابية .لقد أخبرتُ »لويز «عن صديق بدأ بفعل هذا بعد خوضه طلاقاً قاسياً .لقد أدرك أنّ العديد من كلمات المرور خاصته مُرتبطة مع زوجته السابقة ، فقام بتغييرها إلى رسائل مُساعدة .تخيّل فقط كم ستشعر بأنك أحسن ، إذا دخلت على حسابك بشيء مثل» أحبك «ككلمة مرور.

تُضيف «لويز»: «بإمكانكِ أيضاً استخدام التأكيدات كي تتعلّمي شيئاً جديداً ، أو كي تعملي على حيز مُعيّن من حياتكِ. منذ سنوات أتذكّر أنني وضعتُ إشارات مع التأكيدات مثل: «أنا أنجح أينما ألتفت» ، «يزداد دخلي باستمرار». أنا بصرية جداً ، وقد كان من الجيد أن أراها يومياً ، ولقد أصبحت كلّها حقيقة بعد فترة».

-نُريد أن نحشر في التأكيدات في أيّ مكان ؟

تُوافق بغمزة: «هنالك دوماً وقت للتأكيدات ، حتى أنه لديّ أحدها مُقابل مرحاضي تقول: «أنا أُبارك وأزهو بكلّ شخص في عالمي ، وكلّ شخص في عالمي كذلك يُباركني ويزهو بي». لقد كانت هناك وقتاً طويلاً».

نستمتع أنا و»لويز «بعشاء مُتمهل ، وعندما ننتهي ، نسير نحو المنزل ونُقرر أن نختلي بأنفسنا مُبكراً.

أستيقظ وأنا أشعر بالراحة ، وأتّجه نحو المطبخ كي أصنع لنفسي فنجاناً

من الشاي بينما أسرد لنفسي بضع تأكيدات بهدوء .أجلس على أريكة في غرفة المعيشة، وأنتظر الشمس كي تُشرق خلف سلسلة الجبال التي أراها عن بُعد. أكتب في الملاحظات :كم هو مُريح الجو هنا.

بعد قليل، تأتي «لويز» إلى الطابق السفلي مع أحد الكتب التي تحتفظ بها جوار سريرها للمؤلف «آلان كوهين» بعنوان «نفَس الحياة العميق». تُسلّمني إياه باليد وتقول: «هذا هو الكتاب الذي ذكرتُه في المرة الأخيرة التي تحدّثنا فيها». أُلقي نظرة، وبينما كنتُ على وشك أن أقلب الصفحة الأولى، تُعطي التعليمات: «افتحي أيّ صفحة لا على التعيين، وشاهدي ما الذي سيقوله لك الكتاب»، ثمّ غادرت.

أغمضتُ عينيّ، وأخذتُ نفَساً عميقاً وفتحتُ صفحة وسط الكتاب. شعرتُ بالقشعريرة فوراً عندما قرأتُ عنوان المقطع اليومي» :مكان من أجل الإله ،«المدخل حول بناء» مذبح الكنيسة «في منزلك، وهو مكان حيث يتمّ تكريم وتذكّر وجود الرب .أنا مُغرمة بلحظة التزامن .كنتُ في الشهر السابق أتكلّم مع زوجي من أجل انشاء غرفة صغيرة من أجل المذبح، وهو شيء افتقدتُه حقيقة أثناء انتقالنا من مكاننا السابق حيث كان لدينا واحداً .أرى هذا المقطع في كتاب» آلان «كإشارة واضحة أنني في حاجة كي أجعل هذا الأمر أولوية.

أنضمّ إلى» لويز «على الجزيرة في مطبخها وأُعلّق على عدد مساحات الجلوس في أرجاء شقتها السكنية، فتشرح» :من الضروري الانتباه إلى كيفية ترتيب منزلنا أو بيئة عملنا، حيث نُمضي أغلب وقتنا، أنا أُحبُّ أماكن الجلوس المُختلفة، وأُحبُّ المشاهد المُختلفة .أنا أمتلك كرسي استرخاء في غرفة نومي

من أجل القراءة ، وكرسي نافذة من أجل التفكير .أنا أتأكّد من حيازتي فراغات في الحديقة ، المطبخ ، غرفة المعيشة ، غرفة نومي .حتّى أنني أتأكّد أنه لديّ مكان مريح من أجل الجلوس أثناء العمل مع مساعدتي» شيللي «في مكتبها.«

من الواضح أنّ «لويز» تضع الأشياء في حياتها بنية وانتباه لجميع التفاصيل. تعلمتُ سنوات أن أتحمّل بيئتي إمّا بسبب أنني شعرتُ أنني لن أتحمّل أن أُغيّرها ، أو لأنني كنتُ مُنهكة جداً ومُرتبكة ، ولم أمتلك الطاقة اللازمة من أجل فعل ذلك. سابقاً أثناء تدربي كمُدرّبة ، شدد مُعلمي الخاص على أهمية العيش والعمل في بيئة تُزوّدني بالوقود ، وعند ذلك بدأتُ آخذ الفكرة بجدية. حذفتُ الضوضاء ، حافظتُ على منزلي ومكتبي نظيفاً ومُنظماً ، وتخلّصتُ من أيّ شيء لم أكن أُحبّه أو أحتاجه.

إنّ رؤية اعتناء» لويز «بالتفاصيل ، والتأكّد من أنّ كلّ مشهد مُبهج سواء من مكتبها أو طاولة مطبخها على سبيل المثال ، يحمل هذه الفكرة إلى مُستوى آخر .أحياناً كلّ ما تحتاجه هو تغيير صغير من أجل إرسال رسالة كبيرة إلى نفسك تقول» :أنا أُحبّكِ ، وأهتمّ بما تحتاجين.«

تصحبني» لويز «في جولة إلى الطابق العلوي في منزلها حيث تُوجد المكاتب .عندما دخلنا مكتبها ، رأيتُ تأكيدات موضوعة بطريقة استراتيجية حول مكتبها ، وأجد ما يبدو مرآة من أجل التبرّج مُعلقة مع مصباح لولبي عند حاسوبها.

أسأل» لويز» :«هل تضعين لوازم التبرج هنا؟ .«تلفتت حولها وبدت مُندهشة قليلاً» :لماذا أتبرج على مكتبي؟ هذه المرآة من أجل العمل ، أنا أمتلك

مثلها في جميع أرجاء المنزل كي أُعطي نفسي رسائل إيجابية أثناء اليوم.«

نادراً ما يكون هناك لحظات من الارتباك المُطوّل في صحبة» لويز،« فطريقتها غير المُتحكمة والمُحبّة تجعل من المُستحيل أن تشعر بالتفاهة فترة طويلة .من أجل ذلك، أشعر بالسخافة قليلاً، وأطلب منها أن تُخبرني المزيد عن كيفية استخدامها المرآة.

تُجيب: «إنّ القيام بعمل المرآة مُهمّ جداً جداً. يستغرق الأمر ثانية فقط كي تقول: «مرحباً، أيّها الصغير» أو «تبدو جيداً» أو «أليس هذا مُمتعاً!». من المُهمّ جداً أن تُعطي نفسك رسائل صغيرة طوال اليوم. كلّما استخدمنا المرآة من أجل إلقاء التحية على أنفسنا أكثر، واستحسنا أنفسنا، أو دعمنا أنفسنا أثناء الأوقات الصعبة، تطوّرت العلاقات العميقة والأكثر متعة مع أنفسنا. تحتاج المرآة أن تُصاحبنا وتُصبح صديقة بدلاً من أن تكون عدواً».

أتذكّر الأيام عندما بدت فكرة أن يُصبح الإنسان صديق نفسه المُفضّل مثل شعار مُحرّض سخيف، بيد أنني الآن أعلم أنه شيء أساسي يجب أن أقوم بذلك .إنّ مُعظمنا قاسٍ على نفسه .بينما أنظر إلى حياتي سابقاً، أستطيع أن أرى أنني مدة سنوات ارتكبتُ خطأ التصديق أنني أستطيع فعلاً توجيه نفسي من أجل القيام بتغييرات إيجابية من خلال لوم نفسي بطريقة العقلية القديمة »الضرب على المُؤخرة .«أنا أرى الآن هذا الأمر على ما هو عليه» :طريقة من أجل تدعيم المُعتقدات المحدودة التي تُبقينا مذعورين ومُنكمشين.«

عندما دمجتُ عمل المرآة في حياتي، تعلّمتُ درساً قيماً فيما يعنيه أن أقف وحدي في أيّ موقف. طوال السنوات القليلة الأخيرة، كانت عادة النظر

إلى المرآة والتحدّث مع نفسي بطريقة مُحبة لطيفة ومُساندة ، قد صنعت تأثيراً ضخماً على علاقتي مع نفسي. لقد أصبحتُ أعلم «أعلم حقيقة» أنه لديّ صديق موثوق داخلي ، وأنني سأقف جانبي بصرف النظر عمّا أفعل من أخطاء ومن كلّ شيء. لقد أعطاني هذا التطبيق الحرية كـي أخطو خارج منطقتي المُريحة ، وأُوسّع حياتي بطرق جديدة ومُثيرة.

تُتابع» لويز» :«عندما يحدث شيء جيّد في حياتك ، تُريد أن تذهب إلى المرآة وتقول» :شكراً ، شكراً .هذا هائل !شكراً على فعل ذلك .كذلك عندما يحدث لك شيء مُريع ، تُريد أن تذهب إلى المرآة وتقول» :لا بأس ، أنا أُحبك. سيمضي هذا الأمر ، بيد أنّي أُحبك إلى الأبد .«نحن في حاجة إلى أن ندعم أنفسنا بكلماتنا عوضاً عن تمزيق أنفسنا .نحن نُمزّق أنفسنا وننحدر بها بعيداً ، مع ترداد صوت شخص آخر سمعناه عندما كنا أطفالاً.«

آه ، حسناً ، إنّه صوت» الآباء الذين يُضفون الصفة الذاتية ،«أو الحراس أو أصحاب السلطة من ماضينا الذين يُسقطون خوفهم الخاص ، أو كره الذات علينا .لقد كبر العديد منا وهو يسمع عمّا لم نقُم بفعله على نحو جيد على سبيل المثال ، أو تمّ تعليمنا أن نحمي أنفسنا من خلال تقليص مواهبنا وهباتنا كي نتجنّب القول» :لقد أصبحتَ عنيداً .«إنّ مُمارسة زيادة الارتقاء مع استمرار الانتقاد أمرٌ عام ننتهي معه بتبني هذه الأصوات القاسية وجعلها تخصّنا. بالمُناسبة ، لقد فعل آباؤنا الأمر ذاته .يقولون إنّ الأصوات الناقدة مُنتجة ، ولكنّ الحقيقة هي أنه عند الاستماع إليها وإطاعتها ، نمنع أنفسنا عن التعبير عن مصادرنا الكامنة المليئة.

تقول» لويز» :«من أجل هذا تحتاج أن تكون أفضل مُشجّع لك ، أنت لا

تستطيع أن تنتظر الأخرين كي يفعلوا ذلك .إذا كُنتَ مُشجعاً لنفسك ، فمن الأسهل أن تُجرّب أشياء جديدة.«

بعد درسنا عن المرآة ، تقودني» لويز «ثانية إلى الأسفل ، حيث أكملنا مُناقشتنا حول كيفية ضبط اليوم .أنتزع مُسجلي وحاسوبي وأضعهما على الجزيرة في المطبخ ، حيث أستطيع أن أُشاهد» لويز «وهي تُحضّر الإفطار .أنا أُريد التحدّث عن جلب الوعي والأهداف الجيدة إلى العمل ، في النهاية ، يقضي مُعظمنا معظم حياته هناك ، ونحظى بالعديد من الفرص كي نُواجه التفكير السلبي ، ونُمارس الأفكار والسلوك المُرتبطان مع المشاعر الجيدة .يتّضح أنّ »لويز «لديها الكثير كي تقوله حول الموضوع.

تقول لي» : منذ سنوات مضت كتبتُ أُنموذجاً عن مباركة العمل ، وشاركتُ من خلاله بعض الأشياء الإيجابية التي قد يفعلها الناس كي يشعروا أفضل حيال أعمالهم ، على مرّ السنين رأيتُ العديد من الناس يُطوّرون نوعية يوم عملهم ، بصرف النظر عن شعورهم بأنهم عالقون ، ضجرون ، مُحبطون ، أو غير مُقدرون.

تُؤكّد: «أكثر أداة قوية أستطيع أن أُشاركها معك في تحويل أيّ موقف هي قوة البركة مع الحبّ. لا فرق أين تعمل أو كيف تشعر بشأن المكان ، باركه بالحب. أعني هذا حرفياً. لا تُفكّر بالأفكار الإيجابية بطريقة مُبهمة ، بل بدلاً من ذلك قُل: «أنا أُبارك هذا العمل بالحبّ». أوجد مكاناً حيث يُمكنك القول بصوت عالٍ ، هنالك طاقة كبيرة في إعطاء صوت للحبّ ، ولا تقِف عند ذلك. بارِكْ كلّ شيء في مكان عملك بالحبّ: المُعدات ، الأثاث ، الآلات ، المُنتجات ، الزبائن ، الأناس الذين تعمل معهم ولديهم ، وأيّ شيء آخر مُقترن بعملك. هذا

الأمر يفعل العجائب».

استغرقتُ دقيقة كي أُدرك ما يجب أن أُباركه في مكتبي الخاص، الأشياء الصغيرة التي تُساعدني، مكتبي المفضل، حاسوبي، النوافذ التي تصنع تحديداً جميلاً للمناظر الجميلة المُوازية، أو الأقلام التي أكتب بها طوال اليوم .ثمّ فكّرتُ بالأشياء الأكبر والأكثر أهمية :مُساعداي» كريس ونيكول ،«النساء المُحببات واللطيفات، مُحاسبي العزيز» روبن ،«الذي يتعامل مع كلّ تفصيل بكياسة وهدوء، ومُديرة الشبكة» تيري ،«وهي بارعة حقاً بما تقوم به .أشعر أنني محظوظة بعملي في شركة مع أفراد أحترمهم ومُعجبة بهم، لأنني أعلم من التجربة أنّه في مكان العمل قد تكون العلاقات تحدياً كبيراً .على مرّ السنين، تلقيتُ آلاف الطلبات من أجل المُساعدة في التعامل مع زملاء العمل المُستائين، الموظفين، أو أصحاب العمل .من أجل ذلك سألتُ» لويز «أن تُشاركني أفكارها حول هذه العلاقات.

تُجيب: «إذا كنتَ تمرّ بوقت عصيب مع شخص ما في العمل، بإمكانك أن تستخدم تفكيرك كي تُغيّر الموقف، فالتأكيدات تعمل جيداً على هذا، جرّب: لديّ علاقة رائعة مع الجميع في العمل، بما فيهم فلان وفلان. كلّما خطر ذلك الشخص ببالك، كرر التأكيد. في طريقك إلى العمل أكّد الأشياء مثل: أنا مُحاط بزملاء عمل رائعين، أشعر بالسعادة عندما أكون مع كلّ زملائي، أو نحن نُمضي وقتاً مرحاً سوياً. بغضّ النظر عمّا يجري، هذا ما تستمرّ بقوله. عندما تجد نفسك تقول أيّ شيء آخر، فقط أوقِفْ نفسك وقُل: «كلا، كلا، لديّ علاقات رائعة مع كلّ زملائي». كلّما خطروا على بالك وخصوصاً من لديك متاعب معهم، ركّز على ما هو حسن عندهم بدلاً من الخطأ، وستندهش كيف

ستتحسّن العلاقة. لقد رأيتُ أشياء لا يُمكنك تخيّل حدوثها. فقط قُولي الكلمات ، ودعي الكون يُرتب التفاصيل.

أسأل» لويز «إن كانت تستطيع أن تُفكّر بقصة من حياتها الخاصة تُبرهن على هذا النوع من الأعجوبة في احترام العلاقات الجيدة مع الزملاء .كان لديها قصة عظيمة جاهزة.

»أذكر أنه كان لديّ منذ سنوات زبون يُدعى» جورج ،«حصل على عمل جديد ، وقد كان عازفاً على البيانو في نادٍ ليلي .قال أثناء اجتماعنا الأول» :أنا مُتحمّس تجاه العمل الجديد ، بيد أنّ المشكلة الوحيدة هي أنّ المُدير لديه سمعة رهيبة مع الموظفين ، فالجميع يخافون ويختبئون منه ، بل إنّ أناساً أخبروني أنهم يكرهونه ، أتساءل ما الذي سأفعله ؟«

أخبرتُه: «حسناً ، أولاً ، بينما أنت ذاهب تجاه المبنى ، باركه بالحبّ. إذا كان هناك مصعد أو أبواب ، باركها بالحبّ. إذا كان لديك غرفة ملابس ، باركها بالحبّ ، بارك المكان برمته بالحبّ ، بما في ذلك كلّ موظف فيه ، وقم بالتأكيد على أنه لديك علاقة رائعة مع مديرك. اِستمر بالتأكيد: «لديّ علاقة رائعة مع مُديري». حالما تُغادر المبنى ، اِستمرّ بمُباركته بالحبّ».

خلال ستة أسابيع أتى إليّ وقال» :إنّ الجميع مندهشون ، فالمدير يُحبّني حقاً ، فهو يأتي دوماً ويقول» :مرحباً» جورج ،«كيف حالك ؟ أنت تقوم بعمل ممتاز .«حتى أنه يُمرر لي فواتير بقيمة عشرين دولاراً بين الفينة والأُخرى» وهو مقدار كبير من المال آنذاك .«يشعر كلّ الموظفين الآخرين بالصدمة ، ويستمرّون بالسؤال» :ما الذي تفعله ؟.«

»كما ترين ، لقد سار الأمر جيداً بالنسبة إلى» جورج .«كان المدير سيئاً مع الجميع ، ولكنه كان جيداً معه.«

بينما أستمع إلى» لويز «تُخبر القصة ، أُدرك أنّ هذا مثال جيد على مدى سهولة الحصول على مُشاركة في تاريخ الآخرين .مثل» جورج ،«يخوض الكثير منا في أشياء جديدة :عمل ، مجاورة ، مجموعة تطوعية ، صفّ ، ونندمج في قصص الأشخاص الذين ننضمّ إليهم ، بدلاً من أن نُبرمج أسلوب التجارب التي نودّ أن نحصل عليها.

كما شرحت «لويز»: «في بعض الأحيان نأخذ تاريخنا معنا. إذا كرهتِ العمل الذي لديك الآن على سبيل المثال ، هناك خطر أنك ستأخذين تلك الكراهية معك عندما تنتقلين إلى مكان جديد ، ومهما كان العمل الجديد جيداً ، فستجدين نفسك تكرهينه قريباً أيضاً. مهما كانت الأفكار أو المشاعر داخلك الآن ، فستحملينها معك إلى المكان الجديد. إذا كنت تعيشين في عالم من الاستياء ، فستجدينه حيثما ذهبت. فقط من خلال تغيير وعيك ستبدئين برؤية النتائج الإيجابية في حياتك.

«إذا كنتِ حتماً تكرهين عملك الحالي ، جرّبي هذا التأكيد: أنا دوماً أُحبّ المكان الذي أعمل فيه. أنا لديّ أفضل الأعمال. أنا دوماً أحظى بالتقدير والامتنان. إذا فعلتِ ذلك ، حينها عندما يأتي شيء جديد ، فسيكون جيداً وستكونين قادراً على الاستمتاع به حقيقة. عندما تستمرّين على التأكيد ، فأنت تقومين بإنشاء قانون شخصي جديد بالنسبة إليك ، وستكون ردة فعل العالم لطيفة. إنّ الودّ يجلب الودّ ، وتبحث الحياة دوماً عن طرق كي تجلب الأشياء الحسنة لك إن سمحتِ لها بذلك».

«إذا أردت أن تحصلي على عمل جديد ، عليك بالإضافة إلى تبريك عملك الحالي ، أن تُجرّبي هذا التأكيد: «أنا أتخلّى عن هذا العمل من أجل شخص آخر سيكون سعيداً جداً بوجوده هنا».

ذلك العمل بالتحديد كان مثالياً بالنسبة إليك في الوقت الذي كنت تُمارسينه فيه .لقد كبر الآن احساسك بتقدير الذات ، وأنت جاهزة من أجل الانتقال إلى أشياء أفضل .إنّ تأكيداتك هي:

أنا أقبل عملاً يستخدم كلّ مواهبي الخلاقة وإمكانياتي.

هذا العمل يُلبّي رغباتي بعمق ، ومن المُمتع لي الذهاب إلى العمل كلّ يوم.

أنا أعمل لدى أناس يُقدرونني.

إنّ البناء حيث أعمل مُضاء ، متوهج ، طلق الهواء ، مليء بشعور الحماسة.

عملي الجديد في موقع ممتاز ، وأنا أكسب مالاً جيداً ، أنا مُمتن تجاه ذلك.«

-إذن نحن نضع أنفسنا في مواقف جيدة ، من خلال وضع أنفسنا أولاً في مواقف جيدة في تفكيرنا ؟

»نعم ، أنت تُريدين أن تكوني الشخص الذي يقوم بالتأكيدات الإيجابية ويسمع مشاكل أصدقائه ممّن لديهم مشاكل ، بدلاً من أن تكوني الصديق الذي لديه المشاكل .أنت تضعين نفسك في تجارب الحياة مع كلّ فكرة تُفكرين بها ، وعندما تُدركين ذلك ، بإمكانكِ أن تفعلي الكثير في حياتك.«

نُقرر أن نأخذ استراحة عند هذه النقطة ، حيث نحتاج أن نستعدّ من أجل اليوم ، فنحن ذاهبون إلى مكتب شركة» هاي هاوس «في» كارلسباد ،«

شمال» سان دييغو ،«من أجل لقاء على الغداء، وزيارة مع الموظفين.

نسير أنا و«لويز» إلى الأسفل في اتجاه مرآب سيارتها. عندما جلستُ على مقعد مُرافق السائق، ابتسمتُ ابتسامة عريضة وأنا أقرأ التأكيد المُعلّق على حامل الراديو: اِبتسم مع كبدك. مدة لحظة تخيّلتُ وجهاً ضخماً ضاحكاً لونه أصفر مُلصقاً على كبدي، يُبقيه سعيداً وسليماً.

في رحلتنا إلى» هاي هاوس ،«أقلب النقاش من كوني مُوظفة إلى كوني صاحبة العمل .أتساءل عن طرق التأثير الإيجابي على مكان العمل عندما تكون أنت مَن يُدير الأمر.

تُخبرني» :إذا كنت صاحبة العمل، من المُهمّ أن تشكري مُوظفيك، يُحبّ الناس تلقي مُلاحظات صغيرة من حين لآخر، أو عناق، أو تقدير على عمل تمّ إنجازه على نحو جيد .هذا يجعل الجميع يشعر بالسعادة.«

-أسأل بجدية تهكمية» :ألا تُجدي الفكرة القديمة عن» السيطرة بقبضة من حديد«؟.«

«أبداً! أنا لا أفهم الرؤساء ممّن يظنون أنهم إذا صرخوا على موظفيهم، فسينُجزون عملاً أفضل. لن يفعلوا ذلك، لأنهم الآن خائفين أو مُمتعضين، ولا يُمكنك إنجاز عمل جيد عندما تشعرين بذلك».

إذا كنت مُديرة، أنت في حاجة إلى أن تكوني حذرة فيما تفعلينه مع مُوظفيك» :حسناً، سأجعلهم يعملون بجدّ أكثر ،«!إنّ ذلك لا يجعلهم يعملون بجدّ أكثر، بل يجعلهم يعملون برعب.«

من الواضح بالنسبة إليّ أنّ» لويز «تهتمّ بعمق بالأشخاص الذين يعملون

في شركتها .عندما وصلنا إلى المكتب ، كان أحد أول الأشياء التي خططت أن تعملها هو أن تُشارك في فيديو شكر لموظف يُغادر» هاي هاوس «بعد سنوات كثيرة من الخدمة .سألتُها ما الذي ستقوله.

تُجيب: «أنوي أن أقول: «نحن نُحبّك ، ونُريدك أن تنطلق وتحظى بحياة خرافية. شكراً على وجودك هنا. لقد كنت نافعاً حقيقة. اِنطلق وعِش مُغامرات جديدة لم تحظَ بها من قبل ، أنا أقول هذا كثيراً عند كتابة الملاحظات: «فلتستمر حياتك بالنمو والتوسّع».

مَن لا يشعر بالنشاط أو الاهتمام ويكون جريئاً مع هذه الأنواع من الرسائل من صاحب العمل؟ مَن لا يُريد أن يعمل بجد ويُساهم في نجاح الشركة؟ إنّ المردود الإيجابي المُتطوّر هو شيء نادر في مكان العمل .لم يتلقَّ العديد منا أبداً مُصادقة إيجابية عندما كنا نكبر ، حتى أنه لم يخطر ببالنا أن نُعطي ذلك إلى البالغين الآخرين.

كان مُدربي الأول مُتمسّكاً بالاعتراف بالزبائن. لقد جعلني أضع العديد من البطاقات بحجوم ثلاثة إنش وخمسة إنش حول مكتبي مع الكلمات: مُصادقة! مُوافقة! ، تأييد! ، على كلّ بطاقة. لقد أرادني أن أمتلك رسالة تذكيرية مُتواصلة كي أكون بطلة قوية في زيادة قوة ونجاح زبائني. من الواضح ، إنها مهارة تحتاج أن يتمّ تطويرها ومُمارستها ، خاصة من قِبل أصحاب العمل ، فلديهم الكثير كي يكسبوه من هذه الأمثلة من العادات اليومية.

بالعودة إلى» هاي هاوس «تأخذني» لويز «في جولة ، وأستمتع برؤية وجوه الرجال والنساء الذين أعمل معهم ، فمُعظمهم عرفتهم عبر الهاتف أو

البريد الإلكتروني حتى هذه اللحظة .هناك الكثير من الناس الجيدين في هذه الشركة يهتمون بالمُنتجات التي تُقدّمها هذه الشركة إلى العالم من كتب ومناسبات وبرامج حيّة وأفلام وأدوات أُخرى لها أثر إيجابي يُغيّر الحياة عند زبائنهم.

طوال بعد الظهيرة، بينما ننتقل مع» لويز «من الاجتماعات إلى المناقشات، تُحافظ» لويز «على سلوك إيجابي نابض .لا أستطيع تصوّر كمية الطاقة التي تمتلكها و هي في الرابعة والثمانين!

أتوقّف في نهاية النهار كي أقول» إلى اللقاء «لفريقي في الإنتاج في إذاعة »هاي هاوس ،«والذين تقع مكاتبهم قرب منطقة الاستقبال في البناء، وأترقّب »لويز «التي ستُلاقيني على الباب الرئيس.

بينما أقف داخل مكان عمل بثّ الاذاعة، أراها قادمة من الزاوية مُستغرقة في حديث مع موظف شاب فتي يبدو أنه في أوائل الثلاثين‌يات. عندما أنهيا حديثهما نظرتُ إليها وهي تُعانقه وتقول له: «أحبك». أهزّ رأسي وأتعجّب من هذا الرئيس الذي يفعل ذلك في شركات «أمريكا»!

عندما ينتهي يوم العمل، تكون العودة إلى المنزل ذات نمط فكري خاص .هكذا، في طريق العودة إلى منزل» لويز ،«تُنهي خطتنا اليومية» :مرة ثانية، نحتاج أن نسأل أنفسنا، كيف أشعر عندما أعود إلى المنزل؟ ما شعوري عندما أرى شريكي، أطفالي، أو زميلي في الغرفة؟.«

«أذكر قديماً كيف أمضيتُ وقتاً مع صديقة كانت تُرحّب بزوجها بأنباء آخر الكوارث، بينما كنتُ أُراقبها، فكّرتُ: «لماذا تفعلين هذا؟». عندما كـنتُ

متزوجة ، كنتُ أحرص دائماً على أنه بمُجرّد دخول زوجي من باب المنزل ، أُرحّب به من خلال معانقة وقبلة وسلوك ترحيبي. بدلاً من ذلك ، كانت صديقتي تُعطي زوجها الأخبار السيئة: المرحاض لا يعمل ، لقد أُصيب الأطفال بالجنون! كان يُمكن لهذه الأخبار أن تنتظر ثمانين ثاني ة ، ثمّ يُمكن ابلاغها بعد القول: «أهلاً حبيبي ، أُحبّكَ ، كيف كان نهارك ؟».

كما فعلنا عندما غادرنا المنزل في بداية اليوم ، نُريد أن نجلب الادراك إلى الأفكار التي نُفكّر بها عندما نعود إلى المنزل .خُذ ثانية كي تسأل نفسك» :ما شعوري عندما أركن سيارتي أمام المنزل ؟ كيف أشعر عندما أقدم إلى الباب ؟ ما أول شيء أقوله للآخرين أو لنفسي عندما أدخل ؟.«

بالطبع تمتلك» لويز «بعض التأكيدات عند القدوم إلى الباب:

مساء الخير يا منزلي ، لقد عدتُ إليك.

أنا في غاية السعادة أنني هنا .أنا أُحبّك.

فليكن مساءنا رائعاً سوياً.

أتوق إلى رؤية أسرتي.

سنُمضي وقتا جميلاً معاً الليلة.

سينهي الأولاد دروسهم في لمح البصر.

يبدو أنّ العشاء سيصنع نفسه بنفسه.

تُتابع» لويز» :«هل تتوقين إلى أُمسيتك في المنزل؟ ، لو كان الأمر كذلك فلماذا؟ إن لم يكن لمَ لا؟ بماذا تُفكّرين عندما تُعدّين العشاء؟ هل إعداد

العشاء حدث مُمتع ، أم أمر يُحبطك أو يجعلك تشعرين بالنزق ؟ هل تلتقفين أسوء طعام جاهز سريع الإعداد أم الطعام الذي يُغذيّك ؟ كيف تُحدّثين نفسك عندما تُنظّفين ؟ هل تتوقين إلى الذهاب إلى سريرك ؟.«

أبتسم عندما أسمع سؤالها الأخير .أتوق دائماً إلى الذهاب إلى السرير. عندما ينتهي يوم عملي أُوضّب مكتبي ، وأخطط من أجل الصباح التالي ، وأُغلق الباب .إنّ تكوين صورة واضحة عن نهاية النهار أمرٌ مُهمّ.

عندما يحين وقت الذهاب إلى السرير ، أُفكّر في غرفة نومي وكأنها ملجئي ، والمكان حيث يمكن استعادة الشباب والتشافي .كلّما سألني أيّ شخص عن سرّ نجاحي ، تكون ليلة نوم جيدة في أعلى القائمة .أنا أزدهر أثناء نومي على الأقل ثمان ساعات كلّ ليلة ، وأستيقظ وقد حرصتُ على تكريم حاجة جسدي الواقعية إلى الراحة الجيدة.

أستخدم بضع إرشادات بسيطة كي أحصل على النوم الذي أحتاجه:

-أذهب إلى السرير في الوقت نفسه» ساعة معقولة «كلّ ليلة.

-أحرص على بقاء الرائي خارج غرفة النوم.

-أحرص على أن تكون الغرفة مُظلمة وباردة قليلاً.

-لا أتناول أيّ طعام أو كافيين قبل النوم بثلاث أو أربع ساعات على الأقلّ.

-أستعمل ملاءات ناعمة ومريحة.

-أنزلق في سريرٍ مُدفئ بسخانات ، بعدما أُطفئ السخانات وأنزعها من

مقبس الكهرباء.

-أقرأ كتاباً جيداً كي أنام.

أنا أُقرّ أمام» لويز «أنني أُبقي كلّ الإلكترونيات على نحو طبيعي خارج غرفة النوم، ولكنني بين الفينة والأُخرى أقوم بإعادة المقبس الكهربائي كي أسمع الأخبار، ثمّ أنتهي بقراءة الخبر على هاتفي وأنا في السرير .كان لديها ردة فعل مُباشرة» :كلا، كلا، كلا !رؤية الأخبار قبل النوم مباشرة تجلب كلّ السلبية إلى عالم أحلامك .أنا بشدة ضدّ الناس الذين يُشاهدون أو يقرؤون الأخبار في السرير.«!

قلتُ لها» :بيد أنني أُفضّل أن أحصل على أخباري فورياً من أماكن أستطيع التحكّم فيها بما أُشاهده، أنا حساسة جداً، ولا أُحبّ الأخبار العنيفة أو القصص التي تتركني أشعر باليأس أو عدم الاستقرار.«

تُقاطع» لويز» :«أنا لا أهتمّ بماهية الأخبار، أنت في حاجة لأن تكوني مُتنبهة لما تضعينه في وعيك قبل أن تذهبي إلى النوم .أنا مُتأكدة من ذلك.«

مرة ثانية يتمّ تذكيري أنّ الاعتناء بالنفس جيداً يبدأ من الاهتمام بأفكارنا. من السهل جداً أن نتجاهل أو نُصغّر العادات العرضية التي قد تُعرّض صحتنا الفكرية أو العاطفية إلى الخطر .عند الاستماع إلى طريقة» لويز «العاطفية وهي تعرض سلبية التعرض للأخبار قبل النوم يُقنعني بالتوقّف عن القراءة هناك في ذلك الوقت .بدلاً عن ذلك، سألتزم بصبّ انتباهي على الكتب الجيدة من الآن فصاعداً.

تقول» :أنا أُحبّ قراءة القصص التي تُلامس قلبي، مثل القصص

الإنسانية أو المُلهمة ، تأخذ القراءة الأسبقية على أيّ شيء آخر .أنا لا أُشاهد الرائي كثيراً على أيّ حال .بالنسبة إليّ ، فإنّ الرائي مُستحدث ، وليس شيئاً نشأتُ عليه.«

»غالباً ما أستمع إلى أقراص مُدمجة عن التأمل قبل الذهاب إلى السرير ، وقد أغفو أحياناً وأنا أستمع إليها بصوت مُنخفض .أنا عادة أقوم بالتبريك ، وشكر اليوم على ما أنجزتُه ، ثمّ أُحيي سريري وأستعدّ من أجل الذهاب إلى النوم .في بعض الأحيان أقوم بزيارة يومي ثانية في دماغي ، ولكن ليس دائماً ، فقد انتهى اليوم.«

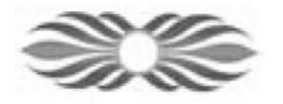
عند التحضير لإنهاء اليوم ، وإنهاء الفصل عن العيش بوعي أكثر خلال اليوم ، أسأل» لويز «إن كانت تُؤدّي أيّ نوع من الطقوس قبل الانتقال إلى النوم.

«آخذ عدة أنفاس عميقة بينما أُغلق عينيّ. ثمّ أقول في الشهيق: «الحياة» ، وعند الزفير أقول: «تُحبّني». أُعيد هذا الأمر عدة مرات بينما أنتقل إلى سريري: «الحياة تُحبّني ، الحياة تُحبّني ، الحياة تُحبّني».



الفصل الخامس

لا تُغيّر عاداتك بل بددها



نحن تائهون.

أنا وزوجي» مايكل «على الطريق إلى عالم» هاري بوتر «الساحر في »أورلاندو ، فلوريدا ،«مع صديقتنا الجذّابة» إيلين ،«حيث سأتحدث في مؤتمر المنطقة في نهاية الأسبوع ، وهذا سيسمح لي بفرصة لقاء» لويز .«لقد قرر ثلاثتنا التسلل خارجاً من أجل قضاء اليوم في إمتاع الطفل داخلنا قبل أن يبدأ المؤتمر.

استغرقت الرحلة أكثر بكثير ممّا توقّعنا ، وأصبحنا تقريباً بلا وقود »حرفياً وعاطفياً .«حصلنا على بداية مُتأخرة بعد انتظار انجاز أوراق تأجير السيارة ، ويُوجد الآن بضع ساعات قليلة باقية قبل أن تُغلق الحديقة .عندما وصلنا أنا و»مايك «و»إيلين «أخيراً ، كنا نقود خلال المداخل المبوبة ، ونُحاول اتباع التوجيهات إلى أرض الحديقة .كانت اللافتات مُربكة ، وقد تجادلنا منذ قليل أنا وزوجي حول الطريق التي يجب أن نسلكها .أُشير في اتجاه وآمل أن أكون على صواب ، ولكن بمُجرّد أن يقوم بالدوران يُصبح واضحاً أنني مخطئة. هكذا ، والأعين مُتنبهة إلى خزان الوقود الذي يُشارف على الانتهاء ، عدنا ثانية

إلى الطريق السريع ، نبتعد عن الحديقة دون رؤية إشارة دوران أو محطة وقود. في هذه النقطة ، انزعجنا أنا و»مايكل «من بعضنا البعض ، ولكننا كنا مهذبين جداً كي نقول أيّ شيء في صحبة صديقتنا.

تدلى توتر الغضب المكتوم مثل ستارة ثقيلة بيننا ، بينما تخطف أنانيتي الموقف بحزم. أنا أعلم أنني أشرتُ إلى الطريق الصحيحة ، ولكنّ اللافتات مُربكة. لو انتبه «مايكل» ، لما كنا في هذا المأزق. إنه ينتظرني دوماً كي أتّخذ القرارات. لماذا لم يتّخذ الخيار بنفسه؟ ، يُفكّر دماغي مراراً وتكراراً ، مُفصلاً الموقف إلى أجزاء وقطع. أنا على قناعة أنني على صواب. في هذه الأثناء ، وأنا أعرف «مايكل» جيداً على نحو كاف كي أُدرك أنه مُنهمك بلوم نفسه على عدم ثقته بشجاعته ، وعدم سلوك الاتجاه الذي كان يجب أن يسلكه. كانت «إيلين» تلك الفتاة الذكية ، صامتة بقوة في المقعد الخلفي ، تنتظرنا بصبر كي نحلّ هذه الفوضى.

بينما أجلس بغضب ، أُفكّر ب»لويز» والمحادثة التي تحدّثنا فيها حول اختيار الأفكار الجيدة. لجزء من الثانية ، انفتح بابٌ في تفكيري ورأيتُ بصيصاً من الضوء. أنا أُفكّر بمُنطلق مُختلف ، فبدلاً من تجديد زخرفة الجحيم بالمُجادلة فيمَن فعل ماذا؟ «تمرين لفت نظرنا إليه أنا و«مايكل» أحد المعالجين المفيدين منذ فترة طويلة» ، أخذتُ فرصة ، ووصلتُ إلى الشيء المُفيد ، وضعتُ يدي على يد «مايكل» ، أرسلتُ له الحبّ في تفكيري. لم أقل ولا كلمة ، ولم يُحرّك هو يده.

أنظر مباشرة أمامي على الطريق وأرى الحبّ يتدفق من مصدر إلهي خلال جسدي ، يخرج من يدي إليه ، ثمّ إلى قلبه .استمررتُ بهذا التمرين عدة دقائق ،

حتى شعرتُ أنّ طاقة» مايكل «قد لانت .بينما أستمرّ بإرسال الحبّ له ، لاحظتُ شيئاً مُمتعاً ، وهو أنني أشعر بالحبّ أيضاً .عوضاً عن الغضب بشأن المُنعطف ، أصبحتُ فجأة أكثر اهتماماً بزوجي ، ولان قلبي وأنا أتخيّله كيف يلوم نفسه بشدّة .لماذا أُريد أن أُراكم المزيد من الألم فوق هذا ؟

بينما أُرسل الحبّ إلى» مايكل ،«أستطيع أن أشعر بدفاعه يسترخي ، وقبل أن أعرف ذلك ، وصلنا إلى محطة وقود ومُنعطف .بعد ثلاثين دقيقة كنا نضحك ونمزح ونحن ندخل المُنتزه ، مُستعدين من أجل لقاء» موغلس ،« السحرة ، مَن يدري ؟ ، بل قد نُقابل» هاري بوتر «شخصياً.

عندما تقابلتُ فيما بعد مع» لويز ،«تشاركتُ معها قصة» هاري بوتر.« أخبرتُها أنني ما أزال مُندهشة كيف أنّ شيئاً بهذه البساطة قد يكون له هذا الأثر العميق على يومنا .في كثير من الأحيان ، وسط مُجادلات سخيفة» بعضها ليس بتلك السخافة ،«قد أُضمر فكرة التنازل عن دفاعاتي والاستماع بحُبّ ، لكن بدا أنّ ذلك يُقاوم حدسياً وكأنه استسلام .في النهاية ، فإنّ أنانيتي مُبدعة في عقلنة الموقف .لماذا يجب أن أعترف بالهزيمة بينما لم أفعل شيئاً خاطئًا ؟ أليس إرسال الحبّ هو تجاهل للمشكلة فقط ؟ كيف لنا أن نتحدّى بعضنا ونكبر ، إن لم نكن نرغب بالوقوف إلى جانب ما نعرفه على أنه الحقيقة ؟

تُخبرني» لويز «الآن» :تمتلك الأنانية برنامجاً واحداً ، إنها تُريد أن تكون على صواب ، ولديها عادة تبرير عملها .إنها تبحث عن كونها ملائكية ، بينما يكون الآخر مُخطئاً بوضوح .قد تكون فكرة بسيطة أن تعتقد أنّ التركيز على النتائج الإيجابية ، أو وضع الحبّ في الموقف يُجدي نفعاً ، ولكنه فعلياً يُجدي. في حالتكِ ، بدلاً من التأكيد على المشكلة والاستمرار في التذمّر أو المُجادلة ،

ابتسمتِ روحياً فقط ، وأرسلتِ الحبّ إلى زوجك ، واكتشفتِ أنّ ذلك يُجدي.«!

بينما كنتُ مُدركة للمقاومة الناشئة لديّ ضدّ الاستسلام لذاتي ، كان عليّ أن أعترف أنّ «لويز» مُحقّة ، فقد نجح الأمر.

تُتابع «لويز»: «غالباً ما نشعر أننا نُريد أن نسحق كلّ ما نستطيعه خارج المشاكل ، ونُريد أن نجد الحل الآن! ، بيد أنني لا أُحبّ التعامل مع المشاكل بتلك الطريقة بعد الآن. كلّما استطعت الابتعاد عن المشكلة ، أتى الحل أسرع. من أجل ذلك أُحبّ التوكيد القائل: كلّ شيء جيد. كلّ شيء يعمل من أجل مصالحي العليا. إنّ ما سيأتي خارج هذا الموقف جيد فقط. أنا في أمان. هذا يرفعك إلى الأعلى خارج المشكلة إلى المنطقة حيث تُوجد الحلول. في هذا المكان ، أنت لا تُخبر الحياة أن تُبدع الحل ، أنت تُؤكّد فقط أنها تعمل من أجل الجميع.

»إنّ موقفك مع» مايكل «أثناء قيادة السيارة هو مثال رائع عن امكانية فعل القليل ، مع أنه كان من المُمكن أن تتجادلي معه بقية اليوم ، فتُصبحان في أسوء حال.«

هذا شيء أكيد .الحقيقة أننا بالفعل ندعو التغييرات الإيجابية إلى علاقاتنا عندما نكون رقيقين ومفتوحين كفاية من أجل الاستماع .في الواقع ، في وقت مُتأخر ذاك المساء ، عندما عدنا ثانية مع» مايكل «إلى الفندق بعد زيارة المُنتزه ، كنا قادرين على التحدث حول الموقف بهدوء وبطريقة بنّاءة .عبر السنوات ، تعلمنا كلانا أنه عند وجود موقف دفاعي ، لا يُوجد تبادل آراء ، ولا سبيل ، ولا فرصة .لقد تعلّمنا أيضاً أنه من المُهم أن نترك الأشياء تمضي بمُجرّد

أن نعمل عليها بطريقة مُحبة .إنّ إعادة المشاكل مرة ثانية ، أو التذمّر بشأنها فيما بعد هو دعوة للمشاكل.

تُعطي «لويز» التعليمات: «عندما يتمّ حلّ مشكلة ما ، نحتاج أن نتذكّر أنها قد ذهبت ومرّت. نحن لا نُريد أن ننغمس في الماضي كي نُصبح تعيسين في الوقت الراهن. نحن لا نُريد أن نُصبح مُتذمرين ، فالناس الذين يتذمّرون يُسببون الألم لكلّ مَن حولهم. ليس هذا فقط ، بل إنّهم يضرّون عالمهم الخاص كثيراً. قبل أن نتفوّه بالشكوى ، نُكررها ونُعيدها في تفكيرنا عدة مرات ، عشرات المرات ، عشرات وعشرات المرات ، حسب عاداتنا».

في هذه النقطة أنكمش داخلي عندما أُفكّر بكمية الطاقة التي أنفقتُها على مرّ السنوات مُتذمرة من كلّ شيء سواء انشغالي ، أو ما يفعله» مايكل ،«أو ما لا يفعله .قبل أن أفهم قوة أفكاري ، كنتُ أسمح لهذه» المُتذمرة الداخلية «والفتاة المُثارة على نحو مُتواصل أن تمتلك عنان تفكيري وفمي .إنها تشكو باستمرار من الأشياء نفسها مرة بعد مرة ، وكأنّ الانتحاب عليها سيجعل الأمور حسنة على نحو ما.

تُخبرني» لويز» :«مُعظم الناس قد كوّن عادة التذمر باستمرار في تفكيره ، وكلّما تذمرّنا أكثر ، تكوّن لدينا تأكيد سلبي جداً .ووجدنا أشياء نتذمّر منها أكثر. تُعطينا الحياة دوماً ما نُركّز عليه .كلّما ركّزنا على ما هو خاطئ في حياتنا ، وجدنا المزيد من الأخطاء ، وكلّما وجدنا المزيد من الأخطاء ، أصبحنا تعساء أكثر .إنها دائرة لا تنتهي ، إذ نُصبح ضحية الحياة المُستديمة.«

أُضيف» :عندما نشعر أننا علقنا في أخدود ، نحتاج مرة ثانية أن نعود إلى

الوراء إلى مقعد السائق ونتولّى مسؤولية قيادة تفكيرنا.«

«أجل ، فالشخص الوحيد الذي يستطيع إيقاف هذا الانهيار هو الشخص الذي يتذمّر ، ولكن أولاً عليه ادراك ما الذي يقوم به. ثانياً ، عليه ادراك متى يفعل ذلك. فقط عندما نُدرك أننا نقول تأكيداً سلبياً بإمكاننا أن نتغيّر. عندما يدع الناس هذه العادة المُؤذية للنفس ، سيرون أنفسهم ينتقلون من كونهم ضحايا كي يُصبحوا مُبدعين واعين لحياتهم».

«سواء كانت العادة التي نُريد تذويبها هي التذمّر أو أيّ شيء آخر ، تبقى الخطوات ذاتها. لاحظي أنني قلتُ تذويب ، وليس كسر. عندما نكسر شيئاً ، تبقى القطع حولنا. عندما نُذوّب شيئاً ، تختفي كلّ التجربة. أُحبُّ أن أعتقد أنها تعود إلى العدم من حيث أتت. تأتي العادات من اللامكان ، وبإمكانها العودة إلى اللامكان. جميعنا لديه عادات ، بعضها يدعمنا حقيقة ، وبعضها يخذلنا. نحن نُريد أن نختار العادات التي تُساهم في إحداث الحبّ والمتعة ، الازدهار والصحة الجيدة ، التفكير السعيد الخالي من الاضطرابات».

-من أجل ذلك نحن في حاجة أن نتذكّر مَن كوّن العادات التي نعيش معها الآن ، ومَن يقود عملية تغييرها.

«نعم. إذا كان هنالك أيّ شيء سلبي في حياتنا ، علينا أن نكتشف كيف نُساهم نحن بوضعه في مكانه. ما الذي نقوم به كي نجذب ونُحافظ على الظروف السلبية في عالمنا؟ نحن جميعاً مُبدعون أقوياء نُبدع باستمرار. لقد علّمتني تجربتي أنه من الضروري في الحياة السعيدة أن نُدرك بوعي ذلك اللغو السلبي في أدمغتنا. ما الذي نُفكّر به؟ لماذا نُفكّر بهذه الفكرة؟ ما الذي تُحدثه هذه

الفكرة في عالمنا ؟».

«عندما تُلاحظ هذه العادة ، فالخطوة التالية أن تتوقف عن تعنيف نفسك على تفكيرك بهذه الأفكار. بدلاً من ذلك ، تُصبح مسروراً بمُلاحظة ما تقوم به. بإمكانك أن تقول لنفسك: «لا عجب أنه لدي هذا التفاعل السلبي ، لأنني أُفكّر بهذه الأفكار السلبية. أُريد الآن أن أُصبح مُدركاً لكلّ وقت أفعل ذلك فيه ، فيُصبح بإمكاني تذويب العادة».

في المرة القادمة عندما تُمسك نفسك وأنت تفعل ذلك عليك أن تقول: أوه ، أمسكتُ نفسي ثانية ، هذا عظيم ، إنه جزء من حلّ الأمر. أنا أصل إلى هناك. نُريد أن نبتهج خلال عملية تذويب العادة السيئة. فكلّ الفكرة أن تبقى في الحاضر ، وأن تنظر تجاه المستقبل مع مُراقبة إيجابية قدر الإمكان».

إنّ كارثة القيادة مع» مايكل «هي مثال على أنواع التحديات اليومية التي نُواجهها جميعاً أثناء تقدمنا في الحياة .بينما نجلب المزيد من الانتباه إلى كيفية قضائنا لأيامنا ، من المُهمّ أن نُبقي في أذهاننا أنه سيتمّ إلقاؤنا خارج المسار بسبب العادات القديمة ، المُعتقدات ، الظروف ، خاصة عندما نكون تحت الضغط .نُتابع أنا و»لويز «مناقشة بعض العادات العامة التي تحتاج إلى تذويب ، أنواع العقبات التي تُوقع الناس في المشاكل .وأولها التي لها علاقة بالمال.

كلّ أسبوع تتمّ استضافتي في برنامج راديو على الشبكة بعنوان «مكالمة مُدرّب» ، حيث أقوم بتدريب الناس حول العالم. أتلقّى الكثير من الاتصالات الهاتفية من أولئك الذين يُؤمنون أنّ البدء في عمل سيجلب لهم استقراراً مالياً

سريعاً، أو أنّ الفوز باليانصيب هو ما يحتاجونه كي يشعروا بالأمان والسعادة. إنهم يغوصون في «التفكير الساحر» مُؤمنين بوهم المستقبل الذي يُبقيهم في النهاية عالقين.

تقول «لويز»: «يعتقد الكثير من الناس أنّ كلّ ما يحتاجونه كي يكونوا سعداء ويحلّون كلّ مشاكلهم هو المال، ولكننا نعلم أنّ هنالك آلاف الناس الذين يملكون قدراً كبيراً من الثروة، وما يزال لديهم الكثير من المشاكل. من الواضح أنّ المال لا يُصلح كلّ شيء. جميعنا نُريد أن نكون سعداء ونستمتع بسلام التفكير، بيد أنّ السعادة والحال الجيدة هما عمل داخلي. بإمكانك الحصول على كليهما بينما ما تزال تملك القليل من المال. إنّ الأمر مُتعلّق بأفكارك التي تختار أن تُفكّر بها، والظروف الفقيرة أو الغنية التي تخلقها داخلك».

«إنّ كمية المال التي نسمح لأنفسنا بامتلاكها تتعلّق بشدة بمنظومة الاعتقاد لدينا، وما تعلمناه عن المال عندما كنّا أطفالاً. هناك الكثير من النساء على سبيل المثال، يجدنَ صعوبة في كسب المال أكثر من آبائهن. إنّ المعتقدات مثل: لا أستطيع تجاوز نجاح والدي، أو الرجال فقط يكسبون الرواتب العليا تردعهم، حتى لو لم يكونوا مُدركين بوعي لذلك. نعم هناك مُعتقد أيضاً يُلحّ: إن ربحتُ اليانصيب، ستنتهي كلّ مشاكلي. هذا هراء. في أقلّ من سنتين، معظم الذين يربحون اليانصيب يكونون في وضع أسوأ ممّا سبق، لأنهم لم يُغيّروا وعيهم كي يتماشى مع ثروتهم الجديدة. رُبّما لم يسبق لهم أن امتلكوا المهارة من أجل إدارة الثروة، ولكنهم أيضاً لم يُؤمنوا أنّهم يستحقّون المال الذي كسبوه.

«كلّما اخترنا أن نُؤمن بالكون الوافر ، وجدنا أنّ احتياجاتنا موجودة. إنّ التأكيد الحياة تُحبّني ، وكلّ احتياجاتي تتواجد في كلّ الأوقات ، سيضعنا في بداية العملية».

أُخبر» لويز «أنني أتذكّر صراعي مع مخاوفي المادية الخاصة في الثلاثينيات من عمري .كنتُ أعيش بمُفردي ، مُحاولة تنمية عملي كمُتحدثة مُتمرّسة ، وكنتُ قلقة باستمرار حيال دفع الفواتير .لقد كنتُ قلقة مُعظم الوقت وكلّ ما أستطيع عمله هو التركيز على المشكلة أنه ليس هنالك نقود .بدلاً من إطفاء خوفي بوهم النجاح في ليلة وضحاها ، أو كسب يانصيب مُفاجئ ، كنتُ مُقتنعة أنني لو قلقتُ على نحو كاف ، فستتغير ظروفي على نحو سحري.

تردّ» :عندما نقلق ، نُكرر قلقنا مرة بعد مرة حتى نُرعب أنفسنا على نحو كامل ، يُروّع الكثير منا نفسه بأفكاره .بيد أنّ المُعجزات تحدث عندما نُكرر تأكيداتنا الإيجابية كما فعلنا مع مخاوفنا وقلقنا ، بل أكثر .هكذا تبدأ ظروفنا السلبية بالتراجع ، ولا يهمّ ما هي المشكلة.«

لقد قمتُ بما أستطيع خلال حياتي من أجل الاستمرار بالتركيز على الثوابت الإيجابية ، ومع ذلك وجدتُ أنه من الصعب الثبات على الممارسة بينما أشعر بالقلق. هذا ما جعلني أتعلّم شيئاً مُهماً: التأكيدات و الفعل المناسب هي مفاتيح النجاح. عندما واجهتُ أخيراً حقيقة أنني في حاجة إلى عمل ، وبدأتُ البحث عنه ، فجأة بدأتُ أعمل في تعاون مع الحياة. هنا بدأت الظروف تتغيّر. لقد استخدمتُ تأكيد سيجدني العمل المثالي كتعويذة مُستمرة ، وبدأتُ العمل على شبكة الانترنيت بجنون. من خلال وضع نفسي في حالة تصميم وتركيز فكري ، اكتشفتُ أنّ الحياة جلبت لي الموارد ، الناس ، والفرص التي أحتاجها

كي أُغيّر موقفي.

تقول «لويز»: «إذا كنا نرغب بالقيام بعمل تغيير وعينا من خلال تغيير أفكارنا ، والتصرّف وفقاً لذلك ، نُصبح قادرين على إبداع حياة جديدة لأنفسنا أفخم بكثير من أيّ شيء قد يجلبه اليانصيب. ثمّ عندما نصل إلى مستوى جديد من النجاح ، سنكون قادرين على الاستمرار عليه ، لأنه لدينا الآن تغيير في الوعي ، وقد تحدّثت أنظمة معتقداتنا ، لكن تذكّري ، بينما يُفكّر الجميع أنّ الكينونة مع الثروة ستجعلهم سعداء ، فإنّ هذا ليس المكان الذي تأتي منه السعادة. إن لم تستطع محبة نفسك ، ولم تستطع أن تُسامح ، ولم تستطع أن تكون مُمتناً ، فلن يُفيد المال ، وسيكون لديك فقط المزيد من الخدم تصرخ في وجوههم».

تحدّثنا مع» لويز «حول بضع خطوات يستطيع كلّ شخص اتخاذها كي يُذوّب العادات المُتعلّقة بالصحة المالية الضعيفة .أولاً، ركّز على الشعور بالاستحقاق وأنك جدير بالوفرة ، مما يجعلك تستطيع أن تدعو و تستقبل المزيد من الازدهار في حياتك .بإمكانك استخدام تأكيدات مثل:

أنا أقبل بامتنان كلّ شيء جيد في حياتي الآن .إنّ الحياة تُحبّني وتحتاط من أجلي.

أنا أثق بالحياة كي تعتني بي .أنا أستحقّ الوفرة.

تُزوّدني الحياة دوماً باحتياجاتي.

تفيض الوفرة في حياتي بطرق مُدهشة كلّ يوم.

يزداد دخلي باستمرار .أنا أنجح حيثما أتجه.

اِختاري واحداً أو اثنين من هذه التأكيدات ، وكرريها مرة بعد مرة طوال اليوم .دونيها عدة مرات في صحيفة أو على قطعة من الورق ، اجعليها على شكل اشارات وعلقيها في أرجاء منزلك أو مكتبك ، وتأكدي من تكرارها لنفسك أثناء نظرك إلى المرآة كلّما سنحت لك الفرصة.

قد تكون الكتابة طريقة رائعة من أجل الوصول إلى الحكمة والتبصر. من أجل ذلك خذي بعض الوقت كي تكتشفي الأسئلة التالية في صحيفة أو مفكرة:

ما الذي تفعله عادة واحدة أحتاج أن أُذيبها كي أُبدع الحياة المادية التي أريدها ؟

إذا وقفتِ جانباً بعض الوقت كي تستكشفي هذا السؤال ، فقد تكتشفين أنك تعيشين في المستقبل ، مُركّزة على الأشياء الجيدة التي قد تحدث ، أكثر من التركيز على حقيقة ما هو ضروري أن تتمّ مُعالجته الآن .أو قد تحتاجين أن تخرجي من الانكار ، وتتوقّفي عن التظاهر أنك تستطيعين الاستمرار بصرف النقود عندما تكونين غير قادرة على الاهتمام بالمصاريف التي لديكِ مُسبقاً.

في النهاية ، تعرّفي على الخطوة التي تحتاجين أن تتخذيها أكثر كي تُحسّني من ازدهارك المالي .ثمّ ركّزي على هذا العمل» على الأرجح الذي كنتِ تتجنبينه «وقومي بفعل تجاهه خلال الأربع وعشرين ساعة القادمة .قد تحتاجين أن تدفعي فواتيرك ، تضعي ضرائبك في إضبارة ، أو تتوقّفي عن استخدام بطاقاتك الائتمانية ، أو قد تحتاجين أن تبحثي عن أيّ عمل يجلب المال إلى عائلتك بأسرعِ وقت مُمكن بينما تُحضّرين نفسك من أجل عمل أكثر

مُتعة فيما بعد .تذكّري ، عندما تُؤكّدين نواياك وتقومين بفعل ، فأنت تتحاذين بنفسك مع الطاقة الكونية ، وتقومين بدعوة الحياة للنهوض كي تُقابلك .إذا لم تكوني مُتأكّدة من الخطوة التي تتخذينها ، اِسألي صديقاً موثوقاً أو فرداً من العائلة كي ينصحك ، على أن يكون شخصاً يعرفك على نحو جوهري ، ويتمنّى مصلحتك الأفضل من كلّ قلبه.

هنا يُوجد مُشكلة أُخرى شائعة يحتاج الكثير منا أن يعمل عليها :التمني والأمل بأنّ أولئك الذين يُحيطون بنا سوف» يفهمون «في النهاية ويتغيّرون.

ما الذي تفعلينه عندما يستمرّ أحدهم بالصراع ، ومع ذلك لا يفعل شيئاً كي يُغيّر الموقف ؟ كنتُ مرّة أُدير ورشة عمل ، وعندما فسحتُ المجال للأسئلة حول أين شعرت هؤلاء النساء بأنهنّ عالقات فيما يخصّ اهتمامهن بأنفسهنّ ، فقط امرأة واحدة في منتصف الأربعينيات من عمرها ، انتزعت المذياع وبدأت تتحدّث عن حياتها المليئة بالمآسي .يبدو أنها في كلّ مرة عملت على انجاح حياتها ، كانت تتجسّد أزمة أُخرى في حياتها ، وكانت الأخيرة منها لها علاقة بالعمل .لقد تمّ اتهامها زوراً بإزعاج زميلة موظفة ، وهي الآن مذعورة بشأن فقدانها للوظيفة.

بينما غاصت في تفاصيل الموقف كنت قادرة على التعاطف مع وضعها ، وأستطيع القول إنّ لديها الكثير من الطاقة المُقيّدَة في المشكلة أكثر من الحل. أوقفتها واقترحتُ أن تُجرّب شيئاً آخر ، نصحتُها: «لماذا لا تبدئين في قلب الأشياء من خلال تغيير لغتك ؟ ، على سبيل المثال ، قد تبدئين بالتأكيد: أنا أستمتع بحلّ هادئ لهذه المشكلة. لقد انحلّ الموقف المُزعج في العمل بسرعة ، ويشعر الجميع بالرضا عن النتائج. أو حاولي: أنا أتحرر من كلّ

مآسي حياتي وآخذ الطاقة من السلام».

أطلقَتْ صوتاً حاداً مع غضب حادّ حازم في صوتها» :لا أستطيع فعل ذلك ، إنّ زميلتي في العمل غبية ، ولا تقول الحقيقة.«

قمنا عدة دقائق برقصة الأنا المُزيفة ، بالنسبة إليّ كنتُ أحاول إيجاد منفذ إلى تفكيرها المذعور كي أسمح لها بالاقتراب من الموقف بطريقة جديدة ، وأفهم صراعها من أجل أن تُقنعني أنّ الأمر لن يعمل .لقد عرفتُ الخلل .لقد اعتادت هذه المرأة على أخذ الطاقة من المآسي ، ولو كنتُ كما أنا في الماضي لأمضيتُ الكثير من الوقت كي أجعلها تُغيّر تفكيرها ، بيد أني ميّزتُ الرقصة ، وعلمتُ أنني في حاجة لأن أسمح لها بالاستمرار بجعل نفسها مُحقة ، حتى تكون جاهزة من أجل تغيير منظورها .انحنيتُ بلطف وانتقلتُ إلى سؤال آخر.

تُفسّر» لويز» :«هذا ما يحدث عندما لا يكون الناس مُستعدين من أجل التغيير .بإمكانك فقط تقديم اقتراحات عن كيف يستطيع أحد ما أن يدعم نموه الخاص ، ولكنهم في النهاية يحتاجون إلى رغبة القيام بالعمل .نحتاج إلى التوقف عن مُطالبة الناس بأن يقوموا بفعل ما لا يستطيعون فعله ، أو يكونوا مَن لا يستطيعون أن يكونوا إيّاه .لقد قلتُ دوماً أنني لستُ بائعة .أنا لستُ هنا كي أبيع سبيلاً في الحياة .أنا مُعلّمة .إن أردتِ أن تأتي وتتعلمي مني ، يُسعدني أن أُدرّسك ، ولكنني لن أُجبركِ على تغيير وجهة نظرك ، فهذا امتيازك .لكِ الحرية في أن تُصدقي أيّ شيء تريدينه ، وإذا أردتِ أن تتخذي خطوة في هذا الاتجاه كي تستكشفيه فليكن ، ولكن إن لم تفعلي ، فلتقومي بعملك.«

«نحن جميعاً تحت قانون وعينا الخاص. لذلك ، تتكوّن أيّ مُشكلة على

مستوى وعي الشخص المُتورط. لا يستطيع وعيك أن يُغيّر الموقف، بل يحتاج وعيهم إلى التغيير. سوف تستمر المرأة في ورشة عملك برسم المآسي في حياتها، حتى تُميّز أنها تُؤثر على هذه المواقف. ليسوا هم خارج الأمر، بل نحن نُبدع هذا الأمر في عالمنا. إنها أفكارها ومعتقداتها التي تُؤدّي إلى المشكلة».

«يا له من عار، عندما يرفض الناس التأكيدات، أو يُقررون أنّ القيام بالأشياء التي نتحدّث عنها أمر سخيف، أو غير مرغوب العمل بها، فإنّهم يمرّون بالمشاكل ذاتها مرة بعد مرة، ثمّ يقولون أنّ التأكيدات لا تعمل. إنّها تعمل، ولكن يجب فقط أن يتـمّ استخدامها بثبات».

تُؤثر أفكارنا مُباشرة على تجارب حياتنا .بهذه الطريقة، نحن نُساهم بكلّ شيء يحدث في حياتنا .إذا وجدنا أنفسنا وسط مشكلة، يجب أن نصل إلى العادة الجديدة من خلال استخدام أفكارنا وطاقتنا بطريقة أكثر إنتاجاً .تُساعدنا التأكيدات من خلال توجيهنا في اتجاه جديد حيث يُمكننا أن نُركّز على نتائج أفضل.

تُعلّق «لويز»: «إنّ المفتاح هو أن نُمسك أنفسنا بالسرعة المُمكنة بدلاً من الانسحاب في مأساة اللحظة، تذكّري، نحن في حاجة إلى التوقّف وقول: «آه، اِنظُر ما الذي أفعله بنفسي. هذا لا يتعلّق بالشخص الآخر، وإنّما يتعلّق بي. ما الذي أستطيع فعله الآن كي أُغيّر الطاقة؟ بينما يفعل الشخص الآخر شيئاً لنا أو للموقف، نحن نتحكّم بكيفية استجابتنا وردود أفعالنا. نحن في حاجة دائماً أن نتذكّر أنّ هدف الحياة هو الشعور بالارتياح قدر المستطاع».

عند التعامل مع هذه المرأة في الورشة، كنتُ جوهرياً قادرة على أن أدعها

تذهب في طريقها .بيد أني أسأل» لويز» :«ماذا لو تورّط شخص ما علناً مع شخص آخر ليس مُستعداً من أجل التغيير؟ قد يتعامل مع والد مُسنّ سلبي دوماً على سبيل المثال، أو مع زوج ليس على المسار نفسه من اكتشاف النفس. كيف له أن يصنع السلام في هذا الموقف؟.«

»منذ سنوات مضت، عندما عملتُ مع الأشخاص المُصابين ب. »الإيدز ،«وجدتُ أنّ العديد منهم قد هُجروا» على نحو كامل «من أبويهم .منذ اللحظة التي وجد الأهل فيها أنّ ابنهم مثلي الجنس، تمّ طردهم من العائلة، وكان مُعظم الأمر يتعلّق بما يُفكّر به الجيران.«

«عندما كان ذلك يحدث، كنتُ أُخبر الرجال الذين عملتُ معهم أن يستخدموا نسخة من التأكيد الذي ذكرته مُسبقاً: لديّ علاقة رائعة مُتناسقة مع كلّ شخص في عائلتي، وخصوصاً والدتي، «وهي الشخصية التي يتصارعون معها على الأغلب».

اقترحتُ أن يُكرروا هذا التأكيد عدة مرات طوال اليوم .كلّما خطر الشخص ببالهم، يحتاجون إلى الاستمرار في تكرار التأكيد .الآن، في مُواجهة كونهم منبوذين من قِبل عائلتهم، بالتأكيد لم يكن أحد منهم يتوقّع أن يُطلب منه» تكرار تأكيدات .!«ولكن بشكل ثابت، ما بين ثلاثة إلى ستة شهور بعد استخدام هذا التأكيد باستمرار، كانت الأم تُوافق أن تأتي كي تجتمع مع ابنها.«

أسأل وأنا مندهشة ومُتأثرة» :هل تمزحين؟.«

تتوقّف» لويز «لحظة كي تستعيد هذه الذكرى، وأُشاهد الدموع تنبع من عينيها» :نعم، عندما ظهرَتْ وقفنا لها احتفاء .لقد عنى ذلك الكثير بالنسبة إلينا.

إنه أمر يشفي ، لقد كان الآباء أشدّ قسوة في مسألة الانضمام ، بيد أن الأمهات كنّ هناك ، ووجدنَ أنّ هؤلاء الشاذين جنسياً يُعطونهنَ الكثير من الحبّ.«

»يُمكنك القول إنه من الجنون الاعتقاد أنّ التأكيد قد يفعل شيئاً في موقف صعب كهذا .ماذا سيفعل ؟ كيف يُمكن أن يُؤثر على تصرّف شخص آخر ؟ أنا لا أعرف !بيد أنّ» التأكيد «يخرج إلى الأثير ، وعوضاً عن أن يُفكّر الشخص بأفكار مُريعة حول عائلته ، يبدأ بإنشاء مساحة في الأثير حيث تكون العلاقة متوازنة .أنا لا أعرف كيف يعمل هذا الشيء ، ولكنه سرّ من أسرار الحياة.«

أقترح أنّ تأكيد العلاقة المُتوازنة مع الآخرين يُمكن تطبيقه بطرق متنوعة ، وتُوافق «لويز» قائلة: «سواء درّبت نفسكِ على استمرار التأكيد أنه لديك علاقات مُتوازنة مع مديرك ، جارك ، زميلك في العمل ، أو فرد مُبعد من العائلة ، يجب أن ينجح الأمر. تجاهل الموضوع وتحدّث عمّا تُريد ، وكأنّ الأمر كذلك».

«لا مزيد من التركيز على كانت أُمّي تعني الكثير بالنسبة إليّ. أنت لا تُريدين التوّرط في ذلك ، لأنّ ذلك هو الشيء الذي تُعطينه القوة حينها. بدلاً من ذلك يجب أن تبقين مُركّزة على الهدف. نحن لا نقول حتى أن تتصرّف الأمّ بطريقة معينة ، بل نقول تماشي أنت بروعة مع كلّ أفراد عائلتك «بما فيهم والدتك» ، وبعد ذلك دعي الحياة تكشف كيفية ربط ذلك مع بعضه البعض. أنت في حاجة إلى الاستمرار بالتأكيد على هذا كلّ وقت تُفكّرين فيه بالشخص أو المشكلة. كلّما كانت العلاقة أصعب ، احتجتِ أكثر إلى تكرار التأكيد».

-عندما تحدث أنواع من هذه الأشياء ، فنتصارع مع فرد صعب في

العائلة ، أو نشعر بانعدام الرؤية من جراء أخبار غير مُتوقعة مثل تشخيص مرض ، أو فقدان عمل ، فما أسرع طريقة كي نعود ثانية إلى المسار ؟

»أولاً ، يُسمح لك بردة فعل أولية .أنت في حاجة لأن تسمحي لنفسك بأن تشعر بما تشعر به مهما يكن .عندما أتحدّث عن استخدام التأكيدات ، أنا لا أقترح أن تستخدميها كي تتجنبي الشعور بما تشعرين به .«هذه نقطة مُهمة يجب مُلاحظتها .في أحوال كثيرة أرى أشخاصاً يُحاولون استخدام التأكيد كطريقة للخداع أو تجنّب الحقيقة ، كما لو أنهم يُحاولون اجتياز مشاعرهم من خلال الرأس والتفكير .بيد أنه كلّما استخدم أيّ شخص رأسه كي يُسيطر على القلب ، فإنه يُعرّض نفسه للخسارة .في الحقيقة تُزوّدنا المشاعر بالمعلومات القيّمة.

إذا كنت تشعرين بالقهر في عملك ، سيكون من المفيد أن تُؤكّدي: أنا أشعر بالهدوء والرضا في عملي. بيد أنّ الأمر قد يكون مُؤشراً على أنك تحتاجين إلى التوقف عن أخذ مشاريع إضافية أيضاً. إذا كنتِ تشعرين بالوحدة في زواجك ، بإمكانك حمل فكرة العلاقة المُتناغمة المتوازنة ، وقد تحتاجين أيضاً أن تجلسي مع شريكك وتتحدّثين عمّا يجري. عندما يلتفت الانتباه إليها ، تدعك المشاعر تعلمين ما الذي يعمل أو لا يعمل في حياتك. ثمّ يُمكن أن تُرشدك المشاعر على اتجاه التغيير. أخيراً ، إنها مُحاذاة الرأس مع القلب التي تخلق الكيميائية التي تُعطي القوة إلى تأكيداتك».

تقول «لويز»: «عندما تعلمين ما الذي يجري وتعطين نفسك فرصة كي تشعري ، يجب أن تفهمي كيف تُخرجين نفسك من هذه المساحة الفكرية غير المُريحة بأقصى سرعة. هذا هو الوقت المناسب كي تتذكّري أنّ نوعية هذه

اللحظة هي النقطة الأكثر أهمية في الخلق الآن. كلّ فكرة تُفكّرين بها وكلّ اختيار تتخذينه في هذه اللحظة يصنع أيّ حركة في مستقبلك. من أجل ذلك، تُريدين أن تضعي نفسك في المكان المناسب. نحن في حاجة حقيقة إلى فهم أهمية ذلك».

-من أجل ذلك بدلاً عن كوننا مُتشائمين، نحتاج أن نكون مُتفائلين بأقصى سرعة؟

»كلا .إنّ الطريقة التي أرى بها تقول إنّ الأمل عقبة أُخرى .إنّ القول» :أنا آمل «يعني تماماً» :أنا لا أُؤمن .«إنه مثل وضع رغبتك في مستقبل بعيد جداً والتصديق بأنها رُبّما يوماً ما قد تحدث .هذا ليس تأكيداً إيجابياً .أنت في حاجة إلى إبداع تأكيد إيجابي مُتركّز على الحاضر، ثمّ تحتاجين لأن تتركي الأمور تأخذ مجراها.

-نترك الأمور تأخذ مجراها؟

»تدعين الأمور تأخذ مجراها، وتتوقّفين عن التعلّق وعن المُعاناة .عندما لا يكون هناك المزيد ممّا تقومين به حيال موقف، فقط دعيه يأخذ مجراه، لأنك متعلقة بالماضي والذكريات التي تحتلّ مساحة كبيرة في تفكيرك .من أجل ذلك سأقول :نعم بالتأكيد، اختاري تأكيدات واجعليها لا تتوقّف، حاولي إيجاد واحد أو اثنين من التأكيدات التي تُريحك جداً، واستمرّي بفعلها مرة بعد مرة. إذا استطعتِ القيام بأمر المرآة، فسيُفيدك ذلك كثيراً لأنك تستطيعين التواصل مع ذاتك بهذه الطريقة .انظري إلى المرآة كلما استطعتِ، وقولي لنفسك: »سنجتاز ذلك، أنا أُحبك، أنا هنا من أجلك.«

حينها فقط ألمح الساعة وأُدرك أنه يتوجب عليّ المغادرة من أجل اجتماع .أكسر حديث اللحظة، وأقف وأقترح أن نلتقي فيما بعد اليوم، بعد توقيع كتاب» لويز ،«حيث اصطفّ مئات من المُعجبين حول العالم فترة ساعتين من أجل أخذ صور وتواقيع.

بينما أضع مُلاحظاتي في حقيبتي، أتوجّه إلى» لويز «بسؤال أخير» :ماذا عن الأشياء التي لا نستطيع السيطرة عليها، الأحداث السلبية الصغيرة التي تُحركّنا وتُبقينا مشغولي البال طوال اليوم؟ كما تعلمين، هناك بريد دنيء المحتوى، أو تعليق من زميل عمل غيور، كيف تتعاملين مع هذه الأنواع من الأمور التي تُعيق؟.«

تُجيب بابتسامة ماكرة: «هذا سهل، أنا لم أعد فضولية حول أمور قد تُزعجني».

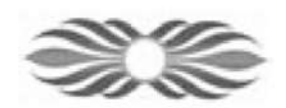
تُحمّلق» لويز «بي عدة لحظات، فتحبس نظرتها الرسالة .أكسر تواصل العين، وأنظر إلى هاتفي، وأضغط على زر التسجيل .تخيّلي عدم سحبك في مأساة برنامج شخص آخر.

هذه عادة تستحقّ التذويب والحلّ.



الفصل السادس

جمال الحكمة



إنه شهر تشرين الأول الدافئ في» تامبا ،«وقد أوصلت» لويز «للتوّ آيات الترحيب لأكثر من ثلاثة آلاف زائر لمؤتمر» هاي هاوس «بعنوان» :بإمكاني القيام بذلك .«أقف في جانب الغرفة ، وأُشاهد الحشد المُؤيّد يثور بإطراء مُحبّ عندما تُعلن أنها في عقدها التاسع من العمر ، وأنّ هذا أفضل شيء في حياتها حتى الآن .إنها لحظة مُلهمة.

في طريقنا إلى الفندق ، أدرس» لويز «بينما تسير بعزم نحو الباب الأمامي. إنه تمازج فريد للموسيقا والأناقة ، لقد ارتدت قميصاً مُورّداً مُجعّداً مثني على بنطال ضيّق ، وهي تُشعّ بطاقة الشباب وجمال الحكمة المُسنّة.

وصلنا إلى الفندق وتوجّهنا إلى غرفة» لويز .«فتحَتْ على الفور أبواب الشرفة ، وأشعر بنسيم مريح يمسّ جلدي بينما أبحث عن مكان أجلس فيه. أرتمي واضعة رجلاً على رجل ، على كرسي مُجنّح قرب ترتيب ساحر لزهور الزنبق والخزامى ودوّار الشمس وأزهار توت العليق ، القابعة في مركز طاولة القهوة في منتصف الغرفة .تُخبرني» :هذه الأزهار هدية من شخص احتاج مساعدتي الأسبوع الماضي ، لقد جعلوني سعيدة جداً«.

تسير إلى المطبخ وتُباشر في صنع كوب من الشاي لنا. بينما كانت تنزع أكياس الشاي من أغلفتها ، تُشاركني ابتهاجها بإيجاد غطاء مخملي أسود جديد لجوالها المحمول ، I Pad الأداة التقنية الأخيرة التي كانت تستمتع بها بحيوية بالغة. أدركت أنه حتى في سنّ الرابعة والثمانين ، تبقى «لويز» التلميذة الأبدية. أنا مُعجبة جداً بفضولها وتوقها إلى التعلّم.

وضعتُ أدواتي حولي وتساءلتُ ما الذي تعرفه وهي في الرابعة والثمانين حيال الشعور بارتياح في جسدها ، الأمر الذي أستطيع تعلّمه وأنا في الواحد والخمسين من عمري .أسألها كيف تبدو وكيف تشعر بحال جيد جداً في سنها هذا ، ما سرّها ؟

تُجيب» :حسناً ، بالنسبة إليّ يتلخص الموضوع في حبّ نفسك ، حبّ جسدك ، والتصالح مع التقدّم في العمر .لا يُمكنك فعل أيّ شيء على نحو جيد أو على المدى الطويل دون حبّك لنفسك أولاً .عندما تُحبّين نفسك ، تهتمّين بجسدك ، وتهتمّين بما تضعين فيه ، وتهتمّين أيضاً بالأفكار التي تختارين أن تُفكّري بها.«

-من أجل ذلك إذا أتقنّا مُمارسة ما تحدّثنا عنه مُسبقاً في هذا الكتاب ، سنقضي وقتاً أسهل ونحن نكبر في السنّ ؟

«نعم. لقد أصبحت الحياة أكثر سهولة بالنسبة إليّ لأنني تعلمتُ كيف أُخطط تجاربي. تسبقني تأكيداتي الإيجابية أمامي ، وتُمهّد الطريق لي. أنا أحرص على توقّع ما أُحبّ أن أختبره في المستقبل. على سبيل المثال ، لقد احتجتُ اليوم إلى القيام بثلاث مهمات ، ومن أجل ذلك قمتُ بالتأكيد: هذا يوم

مجيد ، وكلّ تجربة هي مُغامرة مليئة بالمُتعة.

»عندما دخلتُ كُلاً من المتاجر الثلاثة المختلفة ، وجدتُ بائعين لطفاء تحدّثوا معي بطريقة ودودة .حتى أنني ضحكتُ وضحكتُ مع بائع على شيء سخيف .لقد كانت كلاً من هذه التجارب مُغامرة صغيرة مليئة بالمُتعة .إنّ جزءاً من حكمة التقدّم في السنّ هو أن تجدي المتعة حتى في أبسط المواقف .عندما نعيش حياتنا حتى أقصاها ، سنجعل الأشياء الصغيرة في الحياة شيئاً رائعاً وجيداً ومُهمّاً.«

أُلاحظ أننا بينما نكبر في السنّ ونخسر الأصدقاء أو أفراد العائلة ، يبدو أننا نُقيّم عالياً ارتباطنا مع الآخرين على نحو أكبر ، حتى تلك الارتباطات التي تتحدّث عنها» لويز «في مواقفها اليومية.

»نستطيع أن نشعر بالاستياء ، أو قد تجعلنا الأمور نشعر بالامتعاض ، يُمكننا أن نختار أن نكون مستائين من فقدان الأشخاص الذين نُحبّهم ، أو بإمكاننا اختيار أن نتعرّف على أناس جدد ونملأ الفراغ.«

كلّما عرفتُ» لويز «أكثر ، أُعجبتُ أكثر على مستوى أعمق ، بقيمة وضع عادات الأفكار الجيدة في مكانها في وقت مبكر في الحياة .عندما تتحدّث عن منهجها في الحياة ، يبدو واضحاً أنها استثمرت الكثير من الوقت والطاقة في ادارة تفكيرها والتحكّم به .في النتيجة ، أعطاها هذا الاستثمار نظرة أكثر إيجابية تجاه التقدّم في السنّ .إنّ انتباهها الشديد إلى العيش مع هدف ونية استمرّ بإعطائها الربح الكبير سنة بعد سنة .بينما أشهد تجاوبها مع الحياة ، أبقى مُتذكّرة باستمرار كي تتفاقم هذه العادة في نفسي.

تعترف» لويز» :«لا تفهميني خطأ، لقد واجهتُ التحدي ذاته الذي يُواجهه أغلب الناس عندما يكبرون في السنّ :التجاعيد، ازدياد الوزن، العناد، ملاحظة أنّ الشباب الصغار لم يعودوا ينظرون إليّ بتشوق، ولكن لا فائدة من جعل نفسي تعيسة بشأن أشياء لا أستطيع تغييرها .جميعنا نتقدّم في السنّ، ولقد اتّخذتُ قراراً بالاهتمام بنفسي، وحبّ نفسي مهما كان.«

«أنا آكل جيداً. ألتهم الأطعمة المُفيدة لجسمي، والأطعمة التي تدعمني. أنا آكل القليل من الطعام الذي يستنزف جسمي أو لا يدعمني. وأقوم أيضاً بفعل أشياء مثل الوخز بالإبر وجلسات العلاج بالطاقة للدماغ والعمود الفقري شهرياً من أجل دوزنة جسمي عموماً، وأفعل ما بوسعي كي أختار أفكاراً تجعلني أشعر بالراحة قدر الإمكان. هذا هو الدرس الكبير الذي سأستمرّ في تكراره: إنّ تفكيرنا يجعلنا نشعر بالراحة أو يجعلنا نستاء. ليست الأحداث تقريباً بقدر الأفكار».

-إذاً لا يتعلّق الأمر بالتجاعيد، بل بالأفكار التي يمتلكها الانسان حول التجاعيد؟

»بكلّ تأكيد .إنّ التجاعيد موجودة لدى الجميع .أنت لست الوحيدة المُنتقاة كي تكون لديكِ تلك التجاعيد .من الغباء أن تجعلي نفسك تعسة حيال أمر مثل هذا .نحن نُريد أن نستمتع بكلّ مرحلة في الحياة قدر المستطاع.«

-أثناء الحديث عن التجاعيد، طلبتُ أن نتحدّث عن الجسد .أنت قلتِ أنّ سرّ نجاحك في الرابعة والثمانين من العمر له علاقة بحبّك لنفسك وجسدك، لكن ماذا لو أنك امرأة تملك زيادة في الوزن تصل إلى خمسين باونداً وتكره ما تراه في المرآة؟ كيف تنظرين لنفسك وتقولين» :أنا أُحبّك «عندما لا

تُحبّين ما ترين ؟

تُجيب» لويز» :«حسناً ، هذا هو المقصود ممّا نقوم به .كما قلتُ سابقاً ، أنا لم أعد أُؤمن بالعمل على مسألة واحدة .في مرحلة مُبكرة عملتُ على المشاكل الشخصية مثل فقدان الوزن .ثمّ اكتشفتُ ذات يوم أنني إذا جعلتُ الزبائن يُحبّون أنفسهم ، فلن نعود مُضطرين إلى العمل على المشاكل بعد الآن. إنّ حبّ الذات كان القضية الجوهرية عند الجميع وفي كلّ شيء .هذا أمرٌ يصعب فهمه وتقبّله والتسليم بصحته بالنسبة إلى الكثير من الناس ، مع أنه قد يكون بتلك البساطة.

هذه المرأة التي تتحدّثين عنها قد تعتقد أنّ قضيتها هي الوزن ، ولكنها ليست قضيتها على الإطلاق ، إنّ جوهر الأمر هو كراهية النفس .إذا استطعنا الوصول إلى أساس المسألة أو جعلناها تبدأ على نحو ثابت بمُمارسة التأكيدات التي ستدعمها في بناء علاقة جيدة مع جسدها ، فستبدأ عملية حبّ النفس.«

بعد التوقّف لحظة ، تُتابع قولها» :حقاً قد تحتاجين بعض الأحيان أن تضبطي حميتك كي تستمري في مُؤازرة هذه المُمارسة .الآن ، يعلم مُعظمنا أنّ السّكر أمر نُدمن عليه مع أنه ليس صحياً للجسم أبداً .تُسبب مُنتجات الألبان والقمح مشاكل إلى كثير من الناس أيضاً .نحن في حاجة إلى تناول الأطعمة التي تُغذي وتُزوّد جسمنا و عقلنا بالوقود .من الرائع أن نقول التأكيد الصحيح ، ولكن إذا كنتِ تزوّدين نفسك بالكافيين ، السكر ، الطعام السيء ، وما شابه ، فستُواجهين وقتاً صعباً في التركيز على أيّ شيء على الإطلاق ، فما بالكِ بالتأكيدات الإيجابية .إذا كبرتِ وأنت تتناولين الطعام السيء ، فقد تحتاجين بعض الإرشادات لما يعنيه الأكل وفق حمية صحية .أنا لم أعرف شيئاً عن

التغذية الجيدة حتى دعاني تشخيص السرطان الخاص بي كي أكتشف ما كان يحتاجه جسمي .حتى الآن ما أزال أُتابع أحدث المعلومات المُتعلقة بالصحة والشفاء.«

أستطيع حتماً تقدير أهمية الاعتناء الجيد بالجسم كلّما كبرنا .لقد قرأتُ مثل الكثيرين نصيبي من الكتب ، المواقع الإلكترونية ، والدراسات مُحاولة أن أتعلّم قدر المستطاع عن النظام الغذائي والحميات ، التمارين ، أو الاضافات التكميلية .هناك ما يُدهش من المعلومات ، ومن السهل الوقوع في حالة ارتباك .يُنفق مجتمعنا البلايين من الدولارات على كتب ومُنتجات تحاشي الشيخوخة ، عضويات نوادي الصحة ، برامج الأنظمة الغذائية» الحميات ،« البحث عن الصيغة المناسبة من أجل خلق الصحة الأمثل ، ومع ذلك فإنّ مُعدلات البدانة مُستمرّة في الصعود ، بينما تستمر صحتنا العمومية في الانحطاط.

في الأشهر الماضية ، كنتُ أُركّز على ما تتحدّث عنه «لويز»: حبّ نفسي وجسدي أولاً ، والسماح لهذا الحبّ أن يقودني في اتجاه الاختيارات الحكيمة التي تدعم صحتي العاطفية والبدنية. أنا أتعلّم أولاً أنها تعمل. عندما كنتُ أبني رابطة قوية مع جسمي ، كنتُ أنقاد تلقائياً إلى الأطعمة المناسبة ، أنواع من التمارين ، أشكال من الاهتمام بالنفس ، وحتى أصحاب مهنة العناية بالصحة. نعم ، أنا أعلم الآن أنّ كلّ ذلك يبدأ مع الحبّ.

تُتابع «لويز»: «إنّ إطعام جسمك على نحو جيد هو عمل مُهمّ جداً من أجل الاعتناء بالذات خاصة عندما تكبر في السنّ. إنّ ذلك سيدعم التغييرات الطبيعية التي نمرّ بها جميعاً كلّما كبرنا. إذا كنتِ تمرّين بسنّ اليأس على سبيل

المثال ، وأنت لا تُغذين جسمك بالأطعمة المُناسبة ، فستُواجهين وقتاً عصيباً على نحو أكبر. إنّ تناول مصادر جيدة للبروتين والكثير من الخضراوات العضوية عندما يكون ذلك مُتاحاً» ، بينما تقولين تأكيدات مثل هذا وقت سهل ومُريح من حياتي ، أنا مُندهشة بسرور من سهولة تأقلم جسمي مع سنّ اليأس ، أو أنا أنام جيداً في الليل ، سيصنع فارقاً كبيراً».

ما التأكيدات التي تقترحينها للرجل أو المرأة الذين في حاجة إلى أن يُحبّوا أجسادهم على الرغم من كرههم لما يرونه ؟

»حسناً ، بإمكانهم حتماً البدء بإعطاء أنفسهم رسائل مثل:

إنّ جسمي هو مثال الصديق الجيد ، نعيش معاً حياة عظيمة.

أنا أستمع إلى رسائل جسمي وأتّخذ التصرّف الملائم.

آخذ وقتي كي أتعلّم كيف يعمل جسمي ، وما يحتاجه من التغذية كي يكون في حالة الصحة المثلى.

كلّما أحببتُ جسمي ، شعرتُ به أكثر صحة.

»هذه الإقرارات ستُساعدك في البدء .إذا كنتِ حقيقة تُريدين أن تشعري بالارتباط أكثر مع جسمك بطريقة جيدة ، أنت في حاجة لأن تتعودي على النظر في المرآة كلّ يوم والتحدّث مع انعكاسك كصديقة عزيزة .يجب أن ترغبي بقول أشياء مثل:

مرحباً جسمي ، شكراً لأنك في حالة صحة كاملة.

أنت تبدو رائعاً اليوم.

إنه لمن دواعي سروري أن أُحبّك من أجل الوصول إلى الصحة التامة.

أنت تملك أجمل عيون.

أنا أُحبّ شكلك الرائع.

أنا أُحبّ كلّ بوصة فيك.

أنا أُحبّك كثيراً.«

لقد علمتني التجربة حتماً أنّ التحدّث مع الجسم هو طريقة لطيفة تُساعد على تهدئة الصوت الناقد الذي يُقاضيك بلا رحمة. على مر السنين كنتُ قرأتُ حول استخدام التأكيدات من أجل محبّة الجسد في كتب «لويز» ، ولكن عندما سمعتُها تتحدّث أول مرة عن استخدامها ، تأثرتُ بمقدار الدفء والألفة في صوتها. لم تكن تُكرر الكلمات فقط ، بل كانت تستخدم نبرة صوت تمتلئ بالعطف الأمر الذي يُوضّح بشدة أننا نتحدّث مع أنفسنا كأصدقاء لطفاء ومُحبّين.

عندما بدأتُ بفعل ذلك بنفسي ، انتقلت علاقتي مع جسدي على نحو مُثير. شعرتُ بروح الكلمات تأخذ حيّزاً في قلبي. كلما نظرتُ يومياً في المرآة وتحدثتُ بلطف مع نفسي ، شعرتُ بالجوانب القاسية والخشنة تُصبح أنعم رويداً رويداً. بإمكاني فعلاً أن أشعر أنّ جسدي يُصبح ببطء صديقاً عزيزاً ، بدلاً من أن يكون عدوّاً يُحضّر للمعركة. كانت الخدعة أن أقوم بفعل ذلك بوعي.

تُؤكّد» لويز» :«نعم ، نعم ، نعم ، يتعلّق الأمر كلّه بالتمرين .اختاري التأكيدات التي تبدو مُريحة أكثر بالنسبة إليك وابدئي من هناك .اِعلمي أنّ تأكيداتك تخلق ظروفاً ومواقف جديدة أمامك ، وهذه العادات ستُغيّر حياتك.

إذا كنا نستطيع صنع عادة خذل أنفسنا ، فبإمكاننا أن نصنع عادة دعم أنفسنا أيضاً.«!

يعود ذلك لما نستمرّ بقوله خلال هذا الكتاب عن أنّ الخطوات الأكثر فعالية هي الخطوات الصغيرة البسيطة التي تبدأ في تفكيرنا ، وأننا نحتاج أن نستمرّ في التدريب على مرّ الزمان.

»نعم .بينما تقومين بذلك ، أنت في حاجة إلى البحث عن الشيء الصغير الذي يُظهر لك أنّ الأمر يعمل ، كدليل على أنّ وعيك يتطوّر .ثمّ تحتاجين أن تُركّزي على ذلك النجاح الذي يُلهمك الاستمرار.«

»لقد قمتِ بذلك بنفسك ،» تشيريل .«لقد قمتِ بفعل شيء يبدو سخيفاً بالنسبة إليك منذ أول عمل مرآة لك على سبيل المثال ، ولكن بعد ذلك بدأتِ تحصلين على النتائج .لقد كتبتِ عن تلك التجربة في كتابك الأخير ، ومنذ ذلك الوقت نعمل سوياً ، لقد رأيتِ ذلك يحدث ثانية معك .إنّ» بيليتس «مثال جيد.«

إنّ» لويز «مُحقة .أثناء احدى زياراتنا السابقة ، دعتني كي أنضمّ إليها في إحدى جلسات» بيليتس «الخاصة ، ومنذ ذلك الحين أصبحتُ فضولية دائماً حول ذلك ، ووافقتُ أن أُجرّب .كشخص زاد وزنه باستمرار على مدى ثمانية أعوام ، كنتُ أشعر بالملل من النمطية المُتكررة لديّ ، وأردتُ أن أجد شيئاً جديداً أُضيفه .استمتعتُ بالجلسة مع» لويز «كثيراً ، بحيث أنني عندما عدتُ إلى منزلي ، بحثتُ عن مُعلّم وبدأتُ شخصياً بأخذ دروس أسبوعية.

شعرتُ أنني أحرزتُ تقدماً في وقت قصير ، فاكتشاف العضلات التي لم

أعرفها سابقاً أبداً، وشعور القوة الداخلية جعلاني أقف شاهقة وأشعر بالحيوية أكثر. لقد أخبرتني هذه الإشارات الخارجية أنّ ما كنتُ أقوم به أمرٌ نافع، بيد أنّ النجاح الذي شعرتُ به داخلياً هو ما جعلني أتقدم كثيراً.

كلَّ مرة كان يضعني فيها معلمي أمام المرآة كي أستطيع أن أرى شكلي الخارجي، كنتُ أكرر بصمت التأكيدات الإيجابية تجاه جسمي بينما أتحرّك خلال الأعمال المتكررة: أنا أُحبّك، جسمي العزيز، من أجل حملي، أنت جسم رائع، شكراً لكونك مرناً ومُتعاوناً اليوم، أنا فقط أُحبّ رؤية قوتك ورشاقتك. لم أكن فقط أُقوّي وأُناغم عضلاتي الخارجية، بل كنتُ أبني عضلاتي الداخلية المُهمّة أيضاً. لقد قادني عمل المرآة اليومي وتركيزي على حبّ ذاتي إلى شيء رائع وصحيح بالنسبة إلى جسمي.

تسأل» لويز» :«أليس من المُمتع أن تري كيف دخلت» بيليتس «في حياتك؟ لقد كان الأمر سهلاً وهيناً .لقد بدأتِ تُركّزين انتباهك على جسمك بطريقة جديدة، فقد كان تفكيرك يتجوّل دون هدف مُحدد داخلك، ولكنك أعطيته فرصة من أجل انجاز هدف.«

أخبرتُها مع ابتسامة» :أعتقد أنني كنت في تلك الحالة الفكرية التي تتحدثين عنها، والتي تشدّ الانتباه تماماً إلى ما نحتاج ومَن نحتاج في الوقت المناسب تماماً .أنا أقوم الآن بتمارين» بيليتس «ثلاث مرات أسبوعياً وأُحبّ كلّ لحظة فيها!

تقول» لويز» :«إنّ الأمر المُهمّ أنك كنتِ مُنفتحة تجاه تجربة شيء جديد، حتى لو كنت تشعرين بالكراهية تجاهه .لقد أردتك أن تمرّي بالتجربة،

ولو قلتِ أنكِ لم تُحبينه فسيكون ذلك جيداً .نحن في حاجة إلى أن نرغب في تجربة أشياء جديدة كي نكتشف ما ينفع لأجسامنا .تبدئين بخطوة واحدة ثم تأخذين الخطوة التالية ثمّ التالية .قبل أن تعرفينه ، أزحتِ ثلاث عقبات جانباً والآن أنت هنا» .تضرب إصبعها على الطاولة .«عندما تُصبحين أكثر تركيزاً على الخطوات الصغيرة التي تخطينها عوضاً عن التركيز على النتيجة النهائية ، وترين أنّ هذه الخطوات الصغيرة مُجدية ، تشعرين بالراحة وتستمرّين في جذب ما تحتاجينه كي يأخذك حيث تشائين.«

«انظري لنفسك «تشيريل». أنا أقترح «بيليتس» ، جرّبيه ، وستكتشفين أنك تُحبّينه. أنت الآن تقومين به ثلاث مرات أسبوعياً. أو تبثين الحب تجاه «مايكل» عندما تُوشكين على الجدال معه وأخذ مُنعطف خاطئ ، وتشعرين بالحبّ أيضاً. نحن نُجرّب شيئاً ونرى النتائج ، ونُدرك أنّ منظورنا قد تغيّر إلى الأفضل ، وهذا يُشجّعنا على الاستمرار. لا يهمّ حقيقةً أين تبدئين طالما أنك ترغبين بالبدء. قد ترين الكثير من الناس الذين سيقولون: «هذا هراء ، هذا هراء حقيقي» ، ولكنّك لن تستطيعي فعل أيّ شيء إذا كنت تعتقدين أنه هراء».

أستطيع تماماً ادراك تركيز» لويز «على استيضاح ومعرفة ما يجري وما يأخذ وقتنا من أجل تطوير عادات جديدة في حبّ الذات على نحو بطيء. اعتدتُ أن أُحبط وأشعر بالهزيمة لأنني كنتُ دائماً أُركّز كثيراً على الوصول إلى النتيجة النهائية أكثر من خوض تجربة الرحلة .منذ أعوام مضت خلال محادثة مع صديقة لي وهي امرأة في الثمانينات من عمرها ، حول محاولة توسيع عملي في التحدّث أمام الجماهير ، عبّرت عن إحباطي من طول المدة التي يستغرقها الوصول إلى ما أُريد .ما زلتُ أبني عملي منذ أقلّ من سنة ، وكنتُ خائبة الأمل

من تقدمي ، لأنني كنتُ لا أكتب خطاباً مدفوعاً.

قالت وهي تهزّ برأسها» :أنتم أطفال هذه الأيام ، تُريدون النجاح بين عشية وضحاها ، بغضّ النظر عن متعة التعليم في حرفتكم !عندما كنتُ أنمو ، استغرق الناس أعواماً كي يُحققوا النجاح الذي تُريدينه ، وكانوا يستمتعون فعلاً بالتقدّم .تمهّلي صديقتي ، فهذا سيجعل الرحلة أكثر متعةً.«

لقد فعلتُ ما بوسعي من أجل الاسترخاء والأخذ بهذه النصيحة ، ولكن على كلّ الأحوال عدتُ ثانية بعد عدة سنين ، أسير جيئة وذهاباً في مطبخي ، أتذمّر أمام زوجي من الوقت الذي يستغرقه تعزيز تدريبات التعليم ، المهنة الحديثة للغاية والتي انطلقت منذ عام ونصف فقط.

كانت رسالة «لويز» تسقط في آذان مُتقلبة جداً. لقد درّبتنا ثقافتنا على أن نُركّز على النتيجة النهائية السريعة ، مثل فقدان عشر باوندات في أسبوع ، أو الحصول على معدة مُسطحة خلال ليلة مع الإضافات التكميلية من الألياف. نحن نُريد نجاحاً كبيراً ، تغييرات كبيرة ، نتائج كبيرة حالاً!

تُوافق» لويز» :«نعم ، كبير ، كبير ، كبير ، والكثير من المُعاناة في العملية .يجب أن نرغب في الاستمتاع بما نقوم به .لقد كنتِ تقومين بتمارين »بيليتس «فترة من الوقت حتى الآن وحافظتِ على الالتزام ، ولكن من المهمّ أيضاً أنك كنتِ تُمتعين نفسك .هذا أمرٌ جميل ، اضافة إلى أنّ جسمك يتغيّر بطريقة إيجابية .نحن في حاجة لأن نتوقّف عن التركيز على مُعالجة المُشكلة الموجودة .بدلاً من ذلك ، نُريد أن نُركّز على صنع بعض التغييرات الصغيرة الإيجابية التي تجعلنا نشعر بتحسّن على طول الطريق .هذا ما يجعلنا نُحبّ

أنفسنا، ونُحبّ أجسامنا، ويجعل عملية الشيخوخة أسهل وأكثر متعة، إنها التغييرات الصغيرة والإيجابية.«

بينما نتحدّث عن التقدم في السنّ، أسأل» لويز «إن كان بإمكاننا التحدّث عن الموضوع .أتساءل ما الشيء الذي كانت تهتمّ به أكثر كلّما أصبحت أكبر في السنّ.

»حسناً، يهتمّ بعض الناس بفقدان مظاهر شبابهم، ولكن منذ سنوات مضت اعتدتُ أن أقلق على فقدان قدرتي العقلية .لا بُدّ أنني قد تلقيتُ بعض الرسائل في وقت مُبكر في طفولتي، وقد زرعت هذا الخوف في رأسي .لقد مضى هذا الأمر منذ زمن، وأنا اليوم أعرف ما يكفي كي أُحافظ على تفكيري سليماً مع أفكار جيدة وتغذية جيدة .إذا كان نظامك الغذائي فوضوياً، فأنت تُنشئين لنفسك المشاكل كلّما كبرتِ .إنّ اهتمامي الآن يتمحور حول فقدان صحتي، ولهذا أعتني بنفسي جيداً.«

كلنا نُواجه تحديات مُختلفة كلّما كبرنا .عندما كنتُ أقترب من الخمسين، كنتُ أذهب إلى حصة النظر في المرآة وأشعر بالحزن والانزعاج من التجاعيد والجلد المُترهل، ولكن ما كان يهمّني أكثر هو فكرة فقدان الطاقة .لقد كنتُ دوماً امرأة مع الكثير من الطاقة، اعتادت بنفسها انجاز الأهداف والقيام بكثير من الأشياء في المنزل والعمل .كلّما بدأتُ بمُلاحظة طاقتي وهي تتضاءل قليلاً، كنتُ أعزو ذلك إلى أنني أكبر في العمر وأبدأُ بالقلق .هل الأمر بداية نهاية عمري المُنتج؟ هل عليّ العمل بجد أكثر كي آكل جيداً، وأتدرّب من أجل الحفاظ على مستوى طاقتي عالياً؟ أم هل أحتاج أن أستسلم إلى حقيقة أننا جميعاً نُصبح أبطأ كلّما كبرنا؟

في العام الفائت ، أدركتُ الطاقة بطريقة جديدة .نعم ، أحتاج أن أدعم نفسي من خلال الاعتناء بنفسي جيداً ، ولكن بإمكاني أيضاً أن أُحبّ الهبة التي يجبِ أن تُقدمها الشيخوخة :إنّ حضور التفكير سيُصبح أقلّ ، ولذلك أستطيع استخدام طاقتي بطريقة مُرتبطة بالقصد والنية أكثر .لقد أعطاني العمر والخبرة الإذن كي أصرف طاقتي على الأولويات المكنوزة التي تهمّ أكثر وهي :الاعتناء بنفسي ، علاقاتي الهامة ، الوقت الذي أحتاج قضاءه بمفردي كي أشعر بتجدد الشباب روحياً ، وأشكال التعبير المُبدع الذي يُغذي روحي.

لا شيء مثل الساعة التي تدقّ كي تُساعدك على أن تُقللي من القلق حول تفاصيل الحياة الدنيوية ، أو حول ما يعتقده الناس .هذه هي الهبة الحقيقية للتقدم في السنّ ، إلى جانب أنني حقيقة أصبحتُ أكثر اهتماماً بكوني مُنفتحة تجاه الحياة ، مُستجيبة لما يظهر ، أكثر من مُحاولة توجيه الحياة من خلال الصراع القديم ، النجاح ، النفس المُصرّة .بينما قد لا أمتلك المظهر الفتي لامرأة في سنّ العشرين ، بيد أنني لديّ نوع جديد من الجمال وهو جمال الحكمة.

تقول لي» لويز «ضاحكة» :الشيء المُضحك هو أنكِ الآن تمتلكين القليل من التجاعيد ، دعينا نُواجه الأمر ، فالناس القلقون حقاً من الشيخوخة ومن كيفية يبدون يُصبحون مُتوترين .عندما نتعايش بسلام مع التقدم في السنّ ، نكون أكثر اهتماماً بكوننا سعداء ومُرتاحين مع أنفسنا.«

«لن تُصبحي في سنّ العشرين ، الثلاثين ، الأربعين ، أو الخمسين ، مرة أُخرى ، بل ستكونين حيثما أنت. إذا نظرتِ إلى صورك الشخصية منذ عشر سنوات مضت ، فستُفكّرين يا إلهي ، كنتُ أبدو في حال جيدة. بيد أنكِ عندما كنتِ في ذاك العمر ، أنا مُتأكدة أنك لم تُفكّري أبداً أنك تبدين جيدة على نحو

كافٍ. نحن نبدو أفضل بكثير ممّا نعتقد عن أنفسنا على أيّ حال ، ونحتاج أن نُقدّر ذلك الآن».

أقول أنا أيضاً مُدركة لكوني ألطف وأرقّ مع نفسي ، ولديّ دفعة إلى الأمام أنني ألطف شخص في الأرجاء.

تُعلّق» لويز» :«أُلاحظ الشيء ذاته الآن بينما نعمل على هذا الكتاب ، في يوم سابق كنتُ أُغادر الاجتماع ، وقد حاولتُ العودة من الطريق الذي أتيتُ منه ، وكانت هناك شاحنة في الطريق فلم أستطع أن آخذ الطريق ذاتها .من أجل ذلك اضطررتُ أن أدور وأدور ، ولم أعرف أين كنت ، ولكن عرفتُ أين أُريد أن أذهب .في الماضي كان هذا شيئاً قد يجعلني غاضبة ، ولكن بدلاً من ذلك ، تابعتُ القول لنفسي» :حسناً لا بأس .يجب أن تعرفي أنكِ لم تمري من هذا المكان سابقاً ، وهو طريق جميل .فقط استمرّي بالتقدم ، وستصلين حيث تُريدين .«فجأة حدث الأمر» :أوه ، ها أنا ذا !لقد رجعتُ إلى الطريق التي أُريدها.«

-هل تُراقبين دوماً أفكارك وأفعالك وتقومين بالتعديلات ؟ ألهذا يبدو أنك تمتلكين فضولاً بشأن حياتك ؟

«لديّ فضول بشأن الحياة ، وقد ساعدني أن أبقى شابة في قلبي. هذا صحيح جداً. أنا أُحبّ أن آخذ دروساً ، وأُحب أن أدرُس وأتعلّم أشياء جديدة. أنا أنتظر أيّ شيء مُمتع يأتي في طريقي الآن كي آخذ صفاً جديداً. أنا أيضاً أستمع للناس كثيراً ، ماذا يقولون ، وكيف يُعبّرون عن أنفسهم. أنا فضولية جداً حيال الناس بسبب الكيفية التي أتحدّث بها مع نفسي. كلّما استمعنا إلى أنفسنا وقُمنا

بتغييرات إيجابية قائمة على ما نكتشفه ، أصبحَتْ الحياة مُمتعة أكثر».

عند الاستماع إلى حكمة» لويز ،«أصبحتُ مُقتنعة أنّ هذه الفضولية النهمة عندها مسؤولة مباشرة عن تقدمها في السنّ على نحو حسن .عندما نُحبّ التعلّم ، ونلتزم بنمونا الشخصي ، ثمّ ندعم ذلك الالتزام بالفعل ، نبقى مشغولين بالحياة بطريقة هادفة ومُنجزة ، ونشعر أننا أكثر ارتباطاً مع أنفسنا ، وبين بعضنا ، ومع مصدر الطاقة الأكبر الذي يُدعى الحياة .تبدو الأشياء أكثر تدفقاً عندما نعيش بمُحاذاة جوهرنا ، وعلى مستوى الجزء الخالد واللانهائي منا.

أتساءل ما المُعتقدات التي خدمت» لويز «عندما كبرت في السنّ ، فابتسمت لي ابتسامة كبيرة» :أنا أعتقد أنني فتاة مُعافاة ، قوية ، كبيرة ، ولديها الكثير من الطاقة الجيدة .أنا راضية جداً لامتلاكي الطاقة التي لديّ ، كي أكون قادرة على العيش في الحياة التي أحياها ، وأستمتع بصحبة الأصدقاء الرائعين. أعتقد أنّ الحياة تُحبّني .أعتقد أنني في أمان في كلّ الأوقات .أعتقد أنّ التجارب الجيدة فقط تمتدّ أمامي .أنا أُمجّد الآخرين وأعلم أنّ الحياة تُمجّدني وتجعلني مُزدهرة .أنا أعلم أنّ كلّ شيء جيّد في عالمي.«

»أنا أؤمن كذلك أنّ الضحك أكثر أهمية من القلق حول التجاعيد ، فأجد نفسي أضحك أكثر ، وأجد أنّ هناك أشياء أقلّ تُزعجني .في الحقيقة ، أشعر أنني أكثر حرية ممّا كنتُ عليه في طفولتي ، وكأنّ أفكاري الجيدة قد أعادتني إلى براءتي التي تُشعرني بالسعادة .أضحك مع نفسي ، وغالباً ما أقول دعابات هذه الأيام .لقد هذبتُ مظهراً فكرياً يسمح لي برؤية الحياة من خلال الفوائد الأكثر إيجابية .هذا المظهر الإيجابي ، المُحبب ، المُمتن ، المُمتع يجذب إليّ الحياة العظمى ، ولذلك هذا هو العقد الأفضل حتى الآن في حياتي.«

-وماذا عن مُعتقداتك الروحانية ؟ ما الدور الذي تلعبه في حياتك الآن ؟

»هذا مُمتع .لقد كبرتُ دون دين نهائياً ، وكان ذلك رُبّما أحد أفضل الأشياء التي حدثت لي .لم أكن مُضطرة إلى نسيان أيّ شيء .عندما دخلتُ إلى العالم الغيبي في الكنيسة الدينية العلمية ، كان الأمر يعني الكثير بالنسبة إليّ ، وخصوصاً المعتقد الذي يقول إننا كلّنا تجليات الذكاء المُقدّس ، وعندما نصفّ أنفسنا مع هذا الذكاء ، بإمكاننا أن نخلق النتائج المطلوبة .اعتدتُ أن أذهب إلى الكنيسة كثيراً ، وقد تشرّبت التعاليم .بيد أنّ حديقتي اليوم هي كنيستي .أخرج وأعمل هناك ، وأجد السلام .إذا كان هناك وزير رائع ، أو مُدرّس يتحدّث بالقرب ، فقد أذهب وأسمعهم ، ولكنني سمعتُ الكثير مُسبقاً ، وأحاول الآن تطبيق ما سمعتُه في الحياة.«

حان الوقت بالنسبة إليّ وإلى» لويز «كي نحضر حفلة المُؤلف التي يستضيف فيها» هاي هاوس «الفريق المُتحدّث في المؤتمر .رُبّما لديها نصيحة هامة إضافية حول الصحّة و الشيخوخة تُشاركني فيها.

»نحن في حاجة إلى مُلامسة التعوّد أكثر أيضاً .نحن جميعاً في حاجة إلى المزيد من العناق .هناك الكثير من الناس الذين لا يستطيعون تحمّل العمل الجسدي ، ولكن بإمكانهم دوماً تحمّل العناق .لقد اعتدنا على القيام بذلك من خلال مجموعة» هيرايد ،«وهي تجعل الناس يبتسمون دائماً .إنّ العناق يجعلك شاباً وسعيداً .«عند ذلك ، تقف مُنتصبة ، وتسير نحوي ، وتُعانقي بقوّة.

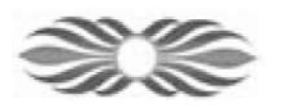
بينما أشعر بالقوة في ذراعيها والبسمة في قلبها ، أُفكّر: أوه ، كنتُ سأقول أن هذه هي إحدى الطرق الجيدة من أجل جعل الشيخوخة أسهل

كلياً.



الفصل السابع

نهاية الرواية



كلّما خطوتُ خارج الحمام، أشعر بوزن من الحزن ينسحب من صدري. هناك حزن لا أستطيع أن أشرحه .أجلس على حافة الحوض وأُعطي الوجود له، وأسمح له أن يعيش ويتنفّس داخلي .أنتظر أن يُقدّم حكمته .مع كلّ تنفّس عميق وبطيء، يبدأ الجواب بالظهور .يتجلّى الربيع في الأثير، ويقترب شتاء الكتابة من نهايته .لقد حان الوقت تقريباً كي نقول وداعاً لهذا الكتاب.

أنا أعرف النمط المُتكرر، فبينما تقترب نهاية الكتاب زاحفة نحوي، أميل إلى الاستعجال في إنهائه، وفي الوقت ذاته أتباطأ كي أتمتّع بالعملية مرة أخيرة. هذا فصلي الأخير، واللمسات الأخيرة دائماً لذيذة مؤلمة، بيد أنه هناك المزيد. أنا أُدرك أنني أيضاً قلقة حيال صديق عزيز مريض بجدية .أنا خائفة عليه، وعليّ، وعلينا .أُجفف شعري بالمنشفة، أضع القليل من التبرج على عينيّ، وأرسم بعضاً من الأحمر على شفتيّ .أحتاج أن أرتدي ملابسي .سنكون أنا و»لويز «في وسط مدينة» فانكوفر «من أجل حدث مُهمّ، سنتقابل على الفطور خلال نصف ساعة وهي تأتي دوماً مُبكّرة .هذه المرة، لديّ جدول أعمال.

نجلس إلى طاولة هادئة خلف المطعم في فندقنا .لقد أصبح طقس اللقاء

الآن ذي طبيعة ثانية :أجلس ، أُخرِج سريعاً هاتفي الجوال وأضغط على زر التسجيل ، وأُفرِغ محتويات مدوّنتي .أجلس مقابل» لويز ،«وأشعر أنني أرتجف قليلاً ، وأنني عرضة للهجوم .أقوم ما بوسعي كي أُعيد الدموع إلى مكانها ، ولكنني لا أستطيع ذلك لأنني أشعر بالشفافية بحضورها .بإمكانها رؤية الشيء الخاطئ ولكنها لا تقول شيئاً .بدلاً عن ذلك ، تُحدّق فقط في عينيّ وتنتظرني كي أتحدّث.

أُخبرها أنّ لديّ صديق عزيز مريض جدياً ، وأنني خائفة من أنه يحتضر. بينما أُريد أن أكون إيجابية ، لا أستطيع إلا أن أقلق حول إن كان سيموت أم لا ، ولا أعرف كيف أتحدّث معه حول الموضوع .أنا أعلم أنك تمتلكين العديد من التجارب مع المرض والموت ، وأحتاج فقط أن أعرف ماذا أفعل.

تردّ في الحال: «أنت تُحبينه ، وتجعلين الأمر تجربة جيدة. عندما يكون الناس في خضم المشاكل ، أُركّز دوماً على بضع أشياء: أولاً ، أُركّز عليهم كأشخاص وليس على مرضهم. أُحبّ أن أُذكّرهم كم هم رائعون ، مُسلّون ، عميقو التفكير ، حكماء ، لطفاء. غالباً ما أستحضر الذكريات المُفضلة من أوقاتنا سوياً. الأكثر أهمية ، أنني أسمح لهم أن يقودوا العملية. نحتاج أن نحترم وضع الناس في المرحلة الراهنة. أسأل ببساطة كيف يشعرون في أيّ موقف مُعطى ، وأدع اجابتهم تُوجّه مُحادثتنا انطلاقاً من ذلك».

بينما أسمع» لويز «تتحدّث ، تتناثر الدموع المحبوسة من عيوني ، فتُخرج منديلاً من حقيبتها وتعطيني إياه ، وتقول مع ابتسامة» :أنت لا تعرفين أبداً إلى أين نحن ذاهبون في هذه الرحلة ، هل تعرفين ؟ ،«ثمّ تطوي المنديل في يدي وتقول» :إنّ الأمر صعب عندما يحدث هذا.«

أنا أعرف أنه يجب أن نُفكّر بإيجابية ، ولكن انتظري ،«تُقاطع قائلة: »الموت ليس أمراً سلبياً ، بل خطوة إيجابية في الحياة .جميعنا سيفعل ذلك. أنت مُنزعجة لأنك فقط لا تُريدين أن يموت صديقك في هذا الوقت.«

أعترف» :بطريقة ما هذا الأمر مُؤلم.«

»أجل ، من المُهمّ أن نكون مُتأكدين أنّ مَن نُحبّهم لا يتألمون .أتذكّر عندما كانت أمي تحتضر وهي في الواحد والتسعين من عمرها ، كانت مريضة جداً ، وقد أرادوا أن يقوموا بعملية ضخمة لها .قلتُ وقتها» :ليس هناك طريقة! لن تقوموا بإخضاع هذه المرأة لشيء كهذا في سنها .فقط أبقوها بعيدة عن الألم ،«كان هذا الأمر له الأولوية العليا ، أن يُبعدوها عن الألم ويدعونها تنسحب ، وهذا ما حدث .على مدى الأيام المُقبلة ، كانت تنتقل بين الوعي وعدمه ، كانت تنسحب ثمّ تعود ثانية تتحدّث حول الأقارب ، ثمّ تنسحب ثانية وتعود بقصة أُخرى .لم تكن تتألم ، وكان هذا الأمر مُهمّ جداً بالنسبة إليّ.«

»جميعنا سيُغادر هذه الحياة في وقت ما» تشيريل ،«وأنا لا أعتقد أنّ هناك شيء يُخشى منه .انظري ، أنا لم أنشأ على فكرة الجحيم واللعنة .أقصد ، لقد عشتُ هذه الفكرة ، وبما أني نشأتُ مع هذه الفكرة ، فأنا لا أخاف من الموت. لا أعتقد أنني سأذهب إلى الجحيم .لقد قمتُ بذلك سابقاً.«

قيلت هذه العبارة الأخيرة بطريقة الأمر الواقع ، الأمر الذي لا يستطيع فعله إلا شخص تفوّق على الألم في الماضي .انحنيتُ ، وابتسمتُ ، وكفكفتُ وجنتيّ.

تُتابع «لويز»: «نحن في حاجة إلى إدراك ترتيبات الأشياء الضخمة التي

تعلّمناها حول الموت. إذا كان والداك يذهبان إلى الكنيسة مملوئين برسائل الجحيم واللعنة ، فقد تكون خائفاً جداً من الموت. ستتساءل: هل كنتُ جيداً كفاية ، وإذا لم أكن ، فهل سأحترق إلى الأبد؟ ، وإذا كنت تعتقد أنك ستحترق إلى الأبد ، فستكون مرعوباً من الموت.

«لا عجب أنّ الكثير من الناس يخافون من الموت ، فالكثير من الأديان تتشارك بشكل أو بآخر تلك الرسالة التي تقول إنك آثمة ، وأنه عليك أن تتصرفي جيداً وإلا دفعتِ ثمن ذلك عندما تموتين. قد لا تُحرقين في جهنم ، ولكنك ستدفعين الثمن. بهذه الطريقة ، يُصبح الموت مُخيفاً جداً».

أُفكّر بمُعتقد الجحيم واللعنة ، وأستذكر تجربة طفولتي الخاصة .لقد كنتُ متآلفة مع فكرة الجنة والنار ، بالإضافة إلى شيء بينهما ، وهو حالة العقاب المُؤقت أو الحالة الانتقالية .لقد نشأتُ على الإيمان بأنك تذهب إلى الجنة إذا كنت جيداً ، أو كاثوليكياً مُلتزماً ، وإلى الجحيم إذا لم تكن كذلك .إنّ حالة العقاب المؤقت والحالة الانتقالية كانتا الحالتان اللتان يحتاجهما أولئك الذين يحتاجون إلى التكفير عن آثامهم ، أو الأطفال الذين لم يتلقوا قربان المعمودية المقدس.

عندما كنتُ طفلة صغيرة ، اعتدتُ أن أركع قرب سريري قبل النوم ، مُكررة الكلمات يسوع المسيح ، مريم ، يُوسف عدة مرات قدر استطاعتي من أجل المُساعدة في انتقال الأرواح من حالة الأعراف إلى الجنة. لقد كرهتُ فكرة بقاء الناس عالقين في مكان خائفين ووحيدين. لحسن الحظ ، عندما نضجتُ وبدأت استكشاف العديد من الأديان والتقاليد الروحية ، بدّلتُ معتقدي الشخصي عن الجحيم إلى فكرة أنّ الموت هو مُجرّد نقطة انتقال تُعيد جمع

شملنا مع خالقنا في حالة من الحب ، الحنان ، المغفرة.

-أسأل» لويز» :«هل تخافين من الموت في هذه المرحلة من حياتك ؟.«

«كلا. أنا لا أُريد أن أذهب الآن لأنّ هنالك أشياء أُريد أن أقوم بها ، ولكنني كنتُ أقول خلال حياتي كلّها: «جميعنا سيذهب». هنالك دائما شيء اضافي نقوم به: حضور زفاف الابن ، طفل على وشك الولادة ، أو تأليف كتاب. أنا أمتلك دوماً هذا الاحساس القوي أننا نصل في منتصف الفيلم. ونُغادر في منتصف الفيلم. يستمرّ الفيلم ، بينما ندخل ونخرج ، وكلّنا يفعل ذلك. لا يُوجد وقت مُناسب أو غير مُناسب ، هنالك فقط توقيتنا: وقتنا كي نولد ، ووقتنا من أجل الذهاب».

أتأمل بفكرة المُغادرة وسط الفيلم وأُوافق أنه الجزء الصعب من الموت ، إذ لا نملك أبداً أن نُغادر بكبسة زر.

بينما تُوضّح» لويز» :«أعتقد أنه قبل وصولنا بوقت طويل ، تختار الروح تجربة دروس معينة ، حول حبّ بعضنا البعض وحبّ أنفسنا .عندما نتعلّم درس الحبّ ، قد نُغادر بابتهاج ، ولا حاجة إلى الألم أو المُعاناة .نحن نعلم أنه في المرة القادمة ، كلّما اخترنا أن نتجسّد ، سنأخذ كلّ الحب معنا.«

إنّ السؤال بعد ذلك هو كيف تصنع السلام مع المُغادرة في مُنتصف الفيلم .إنّ المشكلة كما أراها ، هي أننا غير مرتاحين من فكرة الموت ، فلا نتحدّث عنه ، ولا نُجهّز له ، ولا نسمح لأنفسنا حتى أن نُفكّر بمخاوفنا وقلقنا منه. نحن نعيش في ثقافة تتجنب الموضوع كلياً ، وعوضاً عن ذلك ، ننتظر حتى نُواجه مرضاً خطيراً ، ونُجبر على اتخاذ قرارات مُهمّة تحت الضغط» لمَن نُحبّهم

أو لأنفسنا ،«ثمّ نتساءل لماذا الموت مُرعب إلى هذه الدرجة ومُؤلم ؟!

من أجل صنع السلام مع المغادرة، نحتاج أولاً أن نرغب بمُواجهة المسألة .نحن في حاجة إلى مُواجهة مشاعر الإرباك وعدم الراحة المُترافقة مع الموت من خلال النظر إلى الخوف مباشرة .عندما نفعل ذلك، نكتشف ما يجب أن يُعلّمنا إيّاه الخوف.

تجاهلتُ بالطبع أيّ شيء له علاقة مع الموت لغاية الثلاثينيات من عمري، عندما مررتُ على نحو خاص من خلال عملية الموت على نحو واع مع انسانة أهتمّ بها، وكان اسمها «لوسي»، وكانت في الثمانينات. كانت «لوسي» تمتلك منزلاً مليئاً بكنوز حياتها، وتفكير حكيم، وقلب كبير، إلا أنه لم يكن لديها عائلة. خلال زيارتها للمشفى بسبب برد أصاب صدرها، قيل لها إنها تموت بسبب السرطان، وسرعان ما طلبت مني المساعدة من أجل ترتيب شؤونها. كانت ردة فعلي الأولى: مُستحيل! ليس لديّ أيّ رغبة في خوض حقل الألغام هذا. إلا أنه بعد مزيدٍ من النقاش، غلبتني عاطفتي وشعوري بالذنب، وقبلتُ على مضض.

ما تكشّف عبر السنوات الثلاث التالية كان قريباً من المُعجزة .واحداً وراء الآخر استعرضنا أنا و»لوسي «المُدخرات في منزلها، ووضعنا خططاً من أجل إعطائها إلى أناس مُحددين .لقد أصبحتُ جوهرياً مُتآلفة مع حياتها، شغفها، ورغباتها في كيفية إنهاء حياتها .لقد وعدتُها أنني سأتبع أمنياتها عندما تحتضر، وعندما تكون قد رحلت.

في ليلة وفاة» لوسي ،«عدتُ من القاء خطاب وبينما كنتُ في المنزل

تحت غطاء سريري ، حدّثني شيء ما بالنهوض والقيام بنزهة مُدة ساعة كي أراها. أعرف ما يكفي كي أثق بداخليتي ، وكنتُ أتصرف حسبما تُمليه عليّ .قدتُ إلى المشفى .عندما وصلتُ إلى هناك ، وجدتُ صديقتي وهي فاقدة للوعي في غرفة خاصة ، مُقيمة مع مُمرضة مُحبة وشفوقة أكّدت لي أنها تسمع كلّ ما سأقوله.

جلست جانب» لوسي «مدة ما يُقارب الساعة ، مُسترجعة الارشادات التي أعطتني إياها حول خطة نهاية حياتها .رددتها بصوت عال ، وهي مُستلقية أمامي. أكّدتُ لها أنّ كلّ شيء مُرتب ، وأنه لا بأس من الانتقال إلى مكان أكثر سلاماً. هل كنت مرعوبة ؟ نعم بالفعل ، ولكنني كنتُ مُهيأة أيضاً.

بينما كنتُ أنظر إلى وجهها الجميل ، استيقظَتْ فجأة ، ونظرَتْ مُباشرة في عينيّ ، وأعطتني ابتسامة عريضة ، وأخذت نفَسَها الأخير .في تلك اللحظة ، تبدّل شيء هام .لقد أصبحتُ أنا والموت أصدقاء حميمين.

جلستُ جانب» لوسي «تلك الليلة فترة طويلة بعد أن توفت ، أُحدّق في وجهها ، ويديها ، وجسدها الذي فقد الحياة ، متأملة هذا الشيء المرعب الذي ندعوه الموت .لم أكن مرعوبة ، بل عوضاً عن ذلك ، شعرتُ بأمان ، وتأثرتُ بطريقة حنونة وصعبة الفهم ، وتفاجأتُ بأنّ العملية الحقيقية طبيعية جداً .نعم سأفتقد صديقتي ، ولكن من هذا المُنطلق الجديد ، لم يكن الموت ذاك الوحش الصامت الذي تصورتُه ، أو ذاك البعبع الذي يجب أن يُقفل عليه بعيداً ، ويتمّ اطلاق سراحه فقط عند اللحظة الأخيرة المُمكنة .كانت حالة لطيفة من الاسترخاء والاستسلام ، وتنفيذ العهد.

قالت لي» لويز «الآن» :كما ترين ، لقد مررتُ بتجربة وفاة واحدة ،

وعلمتُ أنّ الأمر لا يقتل .يتضّح أنّ الأمر اكثر جمالاً من كونه قبيحاً ، عندما نتعامل معه بحبّ وتخطيط مُلائم ، وقد يكون على كلّ الأحوال كابوساً إن لم تكوني مستعدة.«

«منذ سنة ، بعد أن أصبح أحد أصدقائي العزيزين مريضاً بشدة ، فكّرت كثيراً بموتي. لقد كان كاهناً جيداً جداً مع الناس الذين يُواجهون نهاية أعمارهم. كان يعلم تماماً ما الذي يجب أن يُقال ويُفعل. لقد كان رائعاً في التعامل مع الموت. إلا أنه عندما حان وقته كي يموت ، اختلفت الأمور كثيراً ، فقد أصبح مُزعجاً جداً ، وكان يتذمّر ويتأوّه باستمرار ، ويشتكي أنّ هذا خطأ أو ذاك ، وإذا أجلسته يُريد أن يقف ، وإذا أوقفته يُريد أن يجلس. بدأ الجميع سريعاً يتذمّر منه ، وبينما راقبتُ ما يجري ، تساءلتُ لماذا لم يستطع أن يفعل لنفسه ما فعله للآخرين».

تُتابع بعد التوقف برهة» :إنّ مُشاهدة صديقي يموت موتاً صعباً أرتني الطريقة الخطأ للموت .لقد أحبّه الكثير من الناس ، إلا أنّ الكثير منا آل بهم الأمر لأن يتمنوا أن يضربوه .لم يكن يسمح لنا أن نُحبّه .أعتقد أنّه كان خائفاً ولم يُعالج الكثير من المسائل.«

-قلتُ :إذاً فرؤيته وهو ينتقل جعلك تُفكّرين كيف تُريدين أن تنتقلي بنفسك .كيف تُريدين أن تفعلي ذلك ؟

«أولاً ، سأسمح للناس أن يُحبّوني كما يشاؤون. سأسمح للناس أن يهتمّوا بي. سأسمح للناس أن يجعلوا الأمر تجربة جميلة. على الرغم من أنه على الأغلب سأكون أنا من يُطمئنهم. إلا أنّ الوضع المثالي بالنسبة إليّ الآن سيكون:

السماح للآخرين أن يُحبّوني بينما أُطمئنهم في الوقت ذاته. إمّا ذاك وإمّا أنام ببساطة ذات ليلة بعد حفلة جميلة ولا أستيقظ».

ضحكنا سوياً مع الشكر تجاه سلام وبساطة هذه الفكرة.

تُوضّح» لويز» :«عندما يحين دوري من أجل المُغادرة ، أُريدها أن تكون عملية واعية ، وأُريد أن أُركّز على كيفية جعلها مُريحة أكثر حدّ مُمكن .منذ أن مررتُ خلال هذه التجربة مع صديقي ، قررتُ أن أضع شخصين كي يكونا مسؤولين عن رحيلي ، أحدهما سيأخذ القرارات المُتعلقة بجسدي ، والآخر سيدعم مشاعري وراحتي الروحية .عندما يحين وقت رحيلي ، سيكون عندي الآن شخص يشعر بالألفة والراحة مع عملية الموت.«

إنّ فكرة اختيار الناس بدقة كي يدعموننا عاطفياً وروحياً وجسدياً أيضاً عندما نصل إلى نهاية حياتنا هي فكرة ثورية .كم ستشعر بتحسّن عندما تعلم أنك في أمان وراحة ودون ألم ، وأنك مُحاط بأولئك المُستعدين من أجل دعم حاجاتك وانتقالك؟ تخيّل التفكير ، وأقصد فكّر بجدية حول ظروف موتك المثالية.

إنّ عدم تحدثنا عن الموت ، يؤول بنا لاحقاً في حياتنا إلى الشعور بدفعة قوية إلى نظام صحي مهووس بمُعالجة الجسد ، ولا ضرورة فيه إلى مُعالجة القلب أو التفكير .فجأة قد نجد أنفسنا في المشفى يُهزأ بنا تحت رحمة مَن يصدف أن يكون مُناوباً .إنّ الإحساس بالخوف وعدم الاستعداد من أجل اتخاذ خيارات ذكية تُكرّم صحة مشاعرنا وأجسامنا وأرواحنا ، يجعلنا ندفع الثمن الغالي من خلال عدم وجود الدعم المُحبّ والحاني الذي نستحقّه هناك.

إنّ رغبة» لويز «في التخطيط لانتقالها هو عملية عميقة وعاصفة للعناية بالنفس .ثمّ إنّ امتلاك أعين وآذان وتفكير شخص نثق به يعني الفارق بين النهاية الآمنة والكارثة .من أجل ذلك كان عليّ أن أسألها عن الأسس التي استخدمتها في اختيار الشخصين اللذين طلبت منهما المُساندة أثناء انتقالها؟ هل كان هناك مُواصفات بحثت عنها، أو خطوات وضعتها في المكان من أجل توجيه العملية؟

أجابت» :اخترتُ شخصين أثق بهما كي يكونا معي هناك عند نهاية حياتي، إنهما يعلمان ما أُريد، وما أحتاجه كي أكون مرتاحة، وقد وافقا على الالتزام برغباتي .أنا أعرفهما جيداً، وأثق بخبرتهما .كلاهما يعلم نواحي خبراتهما العملية على نحو جيد بحيث لا أحتاج أن أُوجّه لهما تعليمات مُحددة .أحد هذين المُحترميَن ساعد الكثير والكثير من الناس كي يمرّوا خلال نهاية حياتهم، والآخر طبيب صحة مُمارس يعرف جسدي واحتياجاتي الصحية. أستطيع أن أثق بأنهما سيفعلان ما يقولان أنهما سيفعلانه، وهذا هو الأهمّ.«

-إذاً، فالتخطيط هو الذي يُساهم في السلام؟ ومواجهة الموت تُقلل الخوف؟

»لا بُدّ أن أقول إنه بينما تُوفي العديد من الرجال اليافعين من مرض »الإيدز «في الوقت الذي كنتُ أعمل معهم، إلا أنهم تُوفوا بسلام .لقد تحدّثنا عن الموت، وقُمنا بمُواجهته معاً .أتذكّر رجلاً اسمه» دايفد سولومن ،«سمح لنا أن نُؤدّي جنازته أمامه .كان يعلم أنّ أمامه بعض الأيام فقط، وأتى إلى اجتماعنا على كرسي مُتحرّك.«

أرى دموعاً تنهمر من عينيّ» لويز ،«وكأنه دوري في البحث عن المسألة ، قالت لي» :قلنا كلّ الكلمات الجميلة التي كنا سنقولها في جنازته أمامه .كانت تجربة جميلة لنا جميعاً .أردنا أن يكون وقت مُغادرته وقت سلام وحبّ وراحة له ، وقد كان.«

قالت بينما أنظر إلى عينيها» :يا له من طقس جميل ، كنتُ أقوم بهذا الأمر السخيف مع كلّ الشباب .كنتُ أتحدّث معهم عن التناسخ وأقول لهم إنني سأبحث عنهم في وجوه الأطفال .كنت أُمثل ما كنتُ سأفعله» :أهذا أنت» دايفد سولومون«؟ أهذا أنت في الداخل؟ هل عدتَ كي ترانا؟ تبدو لطيفاً جداً ،« وكانوا يضحكون جميعاً ، ويضحكون.«

أنا أيضاً كنتُ أضحك بصوت عال وهي تقصّ القصة .ثمّ سألتُها هل كان العمل مع هؤلاء الرجال المّصابين بالإيدز هو أفضل ما قمتِ به من أعمال؟

تُكرر» :كان أمراً مُذهلاً ، وعجيباً .فلكياً ، كان ذلك عندما مرّ» بلوتو «فوق شمسي ، في الوقت الذي كان يُعاني فيه أغلب الناس بشدّة من كلّ أنواع الدروس حول الموت .إلا أني حظيتُ بالدرس الأفضل .كنتُ مشغولة جداً بالتعامل مع الرجال إلى درجة لم يكن لديّ الوقت كي أقلق بشأن نفسي .كلّما تباسطتُ معهم وقلّ ما أفعله معهم ، تحدّثوا أكثر عن جمالية اجتماعي معهم.«

»أحياناً كنتُ أجلس هناك فقط ، أُصلّي صلاة افتتاحية قصيرة وأتأمّل ، أختار شخصاً كي يتحدّث ، وعندما ينتهي أختار شخصاً آخر .في نهاية اجتماعنا نقوم بثالوث التشافي ، فيستلقي أحدهم ، ويجلس واحد عند الرأس ، والآخر عند الأقدام ، يُعالجان جسد الشخص الذي أمامهما باللمس ، بينما أقود التأمّل مع

الموسيقا ، ثمّ نتبادل الأدوار كي يحظى كلّ شخص بالحبّ .لقد عنى أبسط شيء لهم الكثير.«

-هل استخدمتِ تأكيدات من أجل التعامل مع الموت ؟

»نعم ، نُريد أن نستخدم تلك التأكيدات التي تتعامل مع أنظمة الاعتقاد عمّا هو موجود على الطرف الآخر .من المُهمّ مُلاحظة إذا ما كان هناك طفل خائف داخلنا يتذكّر الجحيم واللعنات .نحتاج أن نقوم بتأكيدات كي نُعالج هذه المعتقدات كيلا يكون الموت مُرعباً هكذا.«

تُقدّم» لويز «بعض التأكيدات التي استخدمتها خلال سنوات عمرها:

في نهاية هذه الحياة ، أتشوّق إلى لقاء أحبتي على الطرف الآخر.

أقوم برحلتي إلى الطرف الآخر من هذه الحياة بسعادة وسلام في قلبي.

أنا مُتحمّسة جداً إلى رؤية أحبتي في نهاية هذه الرحلة.

أرى فقط الحبّ والسلام على الطرف الآخر من هذه المرحلة من حياتي.

ينتظرني الخير فقط .أنا في أمان ، أنا محبوبة.

تقول» :من الأسهل أن تمضي إذا شعرت بالراحة ، وأن تذهب وأنت تشعر بأنّ الأمور ستكون بخير ، ممّا يجعلك غير خائف أبداً.«

-بيد أننا لا نعرف ما الموجود على الطرف الآخر!

»هذا صحيح .لا أحد يعرف .هناك أناس لديهم مُعتقدات قوية سيقولون لنا ما الصحيح ، إلا أنه لا أحد يعلم الحقيقة .نُريد أن نُشجّع الناس كي يُفكّروا

ويستعدّوا من أجل نهاية حياتهم على نحو مُريح ، ولا يهمّ في أيّ عمر نحن ، المُهمّ أن نفعل ذلك .قد أعيش أطول من الشخصين اللذين اخترتهما كي يعتنيا بي في النهاية ، ولكني واثقة أنّ الحياة ستمنحني خياراً ثانياً حينها .لقد تمّ انقاذي من أشياء عديدة .رُبّما مررتُ بأمور سيئة ، إلا أنني كنتُ أنجو دائماً.«

-ولماذا هذا برأيك ؟

»نعم ، أظنّ أنّ هناك احتمال أن يكون ذلك بسبب وجود عمل مُهمّ عليّ ، لذلك أنجو دائماً من الورطة .لطالما كنتُ من الأشخاص المُغامرين ، ولكن على كل الأحوال ، عندما تتواصلين مع الحياة ، تتواصل الحياة معك.«

لا شكّ أنّ» لويز «تتواصل مع الحياة .في نهاية ما أتخيل أنه آخر لقاءاتنا ، أعود إلى غرفتي وأنا أشعر بالحبّ والإعجاب الشديد بهذه التجربة التي تُغيّر الحياة .كم كنتُ مُباركة كي أُمضي هذا الوقت الطويل مع مثل هذه المرأة الاستثنائية .بينما أدخلتُ مفتاحي في قفل غرفتي الفندقية ، أعلم أنّ حياتي لن تعود كما كانت أبداً ، وأعلم أيضاً عن شيءٍ عميق في عظامي:

الحياة تُحبّني لا شكّ.

بعد عدة أيام ، بعد عودتي إلى منزلي من رحلة» فانكوفر «ومُراجعة ملاحظاتي ، كنتُ أُفكّر كيف سأُنهي هذا الكتاب .بدلاً من الصراع كي أعثر على الكلمات الصحيحة ، استسلمتُ وتركتُ النهاية المثالية تعثر عليّ.

لاحقاً ، أتى الجواب بعد أيام قليلة على هيئة بريد الكتروني من» لويز.« إنها رسالة عثرَتْ عليها وكانت مُرسلة إلى شاب يافع منذ سنوات كبيرة وهو يحتضر من» الإيدز .«لم يكون الأمر ليكون أروع من ذلك:

عزيزي:

هذه بعض الأفكار التي لديّ حول عملية المُغادرة الطبيعية والعادية من هذا

الكوكب على نحو مثالي ، وهي العملية التي نمرّ فيها جميعاً .كلّما كنا بسلام

أكثر مع هذه التجربة ، كانت أسهل .إليك ما أعرف:

نحن دائماً في أمان .إنّه التغيّر فقط.

منذ اللحظة التي نُولد فيها نستعدّ كي يُعانقنا الضوء مرة أُخرى.

ضَعْ نفسك كي يُحيطك أكبر عدد من ملائكة السلام.

إنهم يرشدونك في كلّ خطوة على الطريق.

أيّ كان خيارك فإنّ خروجك سيكون مثالياً من أجلك.

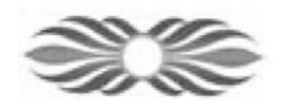
كلّ شيء سيحدث في تتابع الزمان والمكان المثالي.

هذا وقت فرح وابتهاج.

أنت في طريقك إلى منزلك.

كما كلّنا نحن كذلك.

مجموعة التأكيدات



من أجل الشفاء

أُحبّ نفسي ، وأُسامح نفسي.

أنا أُسامح نفسي لأنني سمحت لـ» غضبي ، حقدي ، خوفي ، أو أيّ شيء« أن يُؤذي جسدي.

أنا أستحقّ أن أُشفى.

أنا جدير بالشفاء.

يعلم جسمي كيف يُعالج نفسه.

أنا أتعاون مع حاجات جسمي الغذائية .أُطعم جسمي أطعمة صحية ولذيذة.

أنا أُحبُّ كلّ بوصة في جسمي.

أرى الماء البارد الصافي يتدفّق خلال جسمي ويغسل كلّ التلوث.

تنمو خلاياي السليمة على نحو أقوى كلّ يوم.

أنا أثقّ بالحياة كي تدعم شفائي بكلّ طريقة.

كلّ يد تلمس جسمي هي يد شافية.

أطبائي مُندهشون من سرعة استجابة جسمي مع الشفاء.

كلّ يوم أنمو على نحو أكثر صحة وصحة.

أنا أُحبّ نفسي ، أنا في أمان .الحياة تُحبّني.

أنا تعافيتُ وأشعر بالكمال.

عندما تستيقظ أولاً وتفتح عينيك

صباح الخير سريري ، شكراً لكونك مريحاً جداً ، أنا أُحبّك.

عزيزي» تذكر اسمك ،«هذا يوم مُبارك.

كلّ شيء مُمتاز ، أنا أمتلك الوقت من أجل أيّ شيء أحتاج إلى فعله

عند النظر إلى مرآة الحمام

صباح الخير ،» تذكر اسمك .«أنا أُحبّك .حقيقة ، حقيقة أُحبّك.

هناك تجارب عظيمة تُصادفني اليوم .تبدو رائعاً.

تملك الابتسامة الأفضل.

يبدو تبرجك» أو شعرك «رائعاً .أنت امرأتي المثالية» أو رجُلي.«

نمتلك يوماً مُدهشاً اليوم.

أنا أُحبّك عزيزي.

خلال الاستحمام

أنا أُحبّ جسمي ، وجسمي يُحبّني .إنّه لمن دواعي سروري أن أستحمّ. يبدو الماء مُمتازاً.

أنا مُمتنّ تجاه الأشخاص الذين بنوا وصمّموا هذا رشاش الاستحمام.

حياتي مُباركة جداً.

تنهال عليّ الأفكار الجيّدة طوال اليوم!

استخدام المرحاض

أتخلّص بسهولة من كلّ ما لم يعد جسمي يحتاجه.

التناول ، الامتصاص ، الطرح كلّها في الترتيب الإلهي الصحيح.

ارتداء الملابس

أنا أُحبّ خزانتي.

سهل عليّ جداً ارتداء ملابسي.

أنا دوماً أختار الأفضل كي أرتديه .أنا مُرتاحة في ملابسي.

أنا أثق بحكمتي الداخلية من أجل انتقاء أروع ما يُناسبني.

في المطبخ

مرحباً ، أيّها المطبخ ، أنت مركز غذائي .أنا أُقدّرك !

أنت وكلّ محتوياتك تُساعدونني كثيراً من أجل تحضير وجبات صحية ولذيذة بسهولة.

هنالك وفرة من الطعام الصحي الجيد في ثلاجتي.

أستطيع عمل وجبات مغذية ولذيذة بسهولة.

أنت تُفرحني.

أنا أُحبّك.

<u>أثناء الوجبات</u>

أنا مُمتنة جداً لأنّه بحوزتي هذا الطعام الرائع.

أحفظ هذه الوجبة» الطعام «بالحبّ.

أُحبّ انتقاء الأطعمة المُغذية اللذيذة.

كلّ العائلة تستمتع بهذه الوجبة.

وقت الطعام هو وقت الضحك .الضحك جيّد من أجل الهضم.

التخطيط للوجبات الصحية أمر مُمتع.

يُحبّ جسمي الطريقة التي أختار بها الأطعمة المفيدة لكلّ وجبة.

أنا محظوظة جداً لأنني أختار الأطعمة الصحية لعائلتي.

كلّنا نتعاضد من أجل التحضير لليوم التالي.

في هذا المنزل ، كلّ وجباتنا مُتوازنة.

نجتمع مع بعضنا بفرح كبير وحبّ.

أوقات الوجبات أوقات سعيدة.

يُحبّ الأطفال تجربة أطعمة جديدة.

يتعافى جسمي ويتقوّى بكلّ لقمة آكلها.

أثناء القيادة

أنا مُحاطة بسائقين جيدين ، وأبثّ الحبّ إلى كلّ السيارات حولي.

إنّ جولتي سهلة ولا تحتاج إلى جهد.

تسير رحلتي بسلاسة ، وأسرع ممّا أتوقع.

أشعر بالراحة في السيارة.

أنا أعلم أنّ الرحلة ستكون نزهة جميلة إلى المكتب» أو المدرسة ، المخزن ، أو ما شابه.«

أنا أُقدّس سيارتي بالحبّ.

أنا أُرسل الحبّ لكلّ شخص على الطريق.

خلال اليوم

أُحبّ حياتي.

أُحبّ هذا اليوم.

تُحبّني الحياة.

أنا أُحبّ شروق الشمس.

من الرائع الشعور بالحبّ في قلبي.

كلّ ما أقوم به يجلب لي الفرح.

تغيير أفكاري سهل ومُريح.

من المُمتع التحدّث لنفسي بطريقة لطيفة ومُحبّة.

هذا يوم مجيد ، وكلّ تجربة هي مُغامرة مُمتعة.

في العمل

أعمل بتعاون خلاق مع أشخاص أذكياء ومُلهمين في مشاريع تتعلّق بالشفاء في هذا العالم.

أُبارك هذا العمل بالحبّ.

لدي علاقات رائعة مع الجميع في العمل ، بمَن فيهم.«....»

أنا محاطة بزملاء عمل رائعين.

إنّ التواجد مع كلّ زملائي أمرٌ مُمتع.

نستمتع كثيراً مع بعضنا.

لديّ علاقات رائعة مع مُديري.

أنا أُحبّ دائماً المكان الذي أعمل فيه .لديّ أفضل الوظائف .دوماً يتمّ تقديري.

أدع هذا العمل للشخص القادم ، الذي سيكون سعيداً لوجوده هنا.

أقبل عملاً يستخدم كلّ مواهبي المُبدعة وإمكانياتي.

يُحقق هذا العمل لي الرضا بعمق ، من المُمتع بالنسبة إليّ الذهاب إلى العمل كلّ يوم.

أنا أعمل لدى الأشخاص الذين يُقدرونني.

يجدني العمل المُمتاز.

إنّ البناء حيث أعمل منير ، لامع ، ذو هواء طلق ، مليء بشعور الحماس.

عملي الجديد في المكان المثالي وأنا أكسب نقوداً جيدة ، وأنا مُمتنة كثيراً تجاه ذلك.

عند العودة إلى المنزل

مساء الخير يا منزلي ، لقد عدتُ.

أنا مسرورة جداً لوجودي هنا .أنا أُحبّك.

فلنمضِ مساء مُمتعاً سوياً.

أنا أتطلّع إلى رؤية عائلتي.

لدينا وقت مُحبب سوياً الليلة.

سينجز الأطفال وظائفهم بسرعة.

يبدو أنّ العَشاء يُعدّ نفسه.

من أجل دعم الصحة ومحبة الجسم

هذا وقت مريح وسهل في حياتي.

أنا مُندهشة بسرور كيف يتأقلم جسمي بسهولة مع سنّ اليأس.

أنام جيداً في الليل.

جسمي صديق جيد حقيقة ، لدينا حياة عظيمة سوياً .أستمع إلى رسائل جسمي وأتخذ الفعل المُناسب.

آخذ وقتي كي أتعلّم كيف يعمل جسمي وما يحتاجه غذائياً كي يكون في الصحة الأمثل.

كلّما أحببتُ جسمي ، شعرتُ بصحة أكثر.

جسمي ، أشكرك لكونك في صحة جيدة .تبدو رائعاً اليوم.

أبتهج من حبّك كي تكتمل صحتي .لديك أجمل عينين.

أُحبّ شكلك الرائع .أُحبّ كلّ بوصة فيك.

أُحبّك عزيزي.

أُحبّك كثيراً ، جسمي العزيز ، لأنك تحملني .أنت جسم رائع.

شكراً لكونك مرناً ومُتعاوناً اليوم .أنا فقط أُحبّ رؤية قوتك وتناسقك.

<u>عند مُواجهة صعوبات</u>

أُطلق هذه الحادثة بالحبّ ، انتهى الأمر.

أتطلّع بأمل إلى لحظتي القادمة ، النضرة والجديدة.

تأتي أمامي التجارب الجيدة فقط .يُرحَّب بي بحُبّ أينما ذهبتُ .أُحبّ الحياة ، والحياة تُحبّني.

كلّ شيء ممتاز .وكذلك أنا.

كلّ شيء يسير على ما يُرام ، كلّ شيء يعمل لمصالحي الأفضل .بعيداً عن هذا الموقف لا يأتي إلا الجيد .أنا في أمان.

أستمتع بحلّ مُسالم لهذه المُشكلة .هذا الموقف المُزعج يُحلّ بسرعة ، والكلّ يشعر بالرضا من النتائج.

أتخلّى عن كلّ الحزن في حياتي ، وأحصل الآن على الطاقة من السلام.

من أجل النجاح

أنجح أينما ألتفتُ.

يزداد دخلي باستمرار.

أُمجّد كلّ شخص في عالمي وأجعله يزدهر ، وكلّ شخص في عالمي يُمجّدني ويجعلني أزدهر.

تُحبّني الحياة ، وكل احتياجاتي مُحققة في كلّ الأوقات.

أتقبّل بامتنان كلّ شيء حسن في حياتي الآن.

تُحبّني الحياة وتحتاط من أجلي.

أثق بالحياة كي تهتمّ بي.

أنا جديرة بالوفرة.

تُزوّدني الحياة باحتياجاتي.

تفيض الوفرة على حياتي بطرق مُدهشة كلّ يوم.

التحضير من أجل نهاية الحياة

في نهاية العمر ، أتطلّع إلى الأمام كي أعود إلى الاتصال من جديد مع أحبائي في الطرف الآخر.

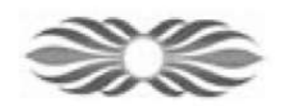
أقوم برحلتي إلى الطرف الآخر من الحياة بمُتعة وسهولة وسلام في قلبي.

أنا مُستمتعة جداً برؤية الأحباب في نهاية هذه الرحلة.

أرى الحبّ فقط والسلام في الطرف الآخر من هذه المرحلة في حياتي.

هناك الجيد فقط أمامي .أنا في أمان ، وأنا محبوبة.

عن المؤلفتين



»لويز هاي«

مُؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً «تستطيع علاج حياتك» ، وهي مُحاضِرة في الغيبيات ومُعلمة ، وصاحبة أكثر من خمسين مليون نسخة من الكتب التي تمّ بيعها عالمياً. في مدة أكثر من خمس وعشرين سنة ، ساعدَت الناس في كلّ مكان حول العالم كي يكتشفوا ويُحققوا طاقاتهم الابداعية الكامنة من أجل التطوّر الشخصي والشفاء الذاتي. لقد ظهرت في برنامج «أوبرا وينفري» والعديد من برامج الرائي الأُخرى وبرامج المذياع في الولايات المُتحدة وخارجها.

الموقع الالكتروني: www. LouiseHay. com

www. HealYourLife. com

صفحة الفيس بوك: www. facebook. com/LouiseLHay

»تشيريل ريتشاردسن«

هي الكاتبة الأكثر بيعاً في جريدة» نيويورك تايم «لكتب» خُذ وقتاً لحياتك» ،«خذ موقفاً في حياتك» ،«اللمسة الواضحة للرحمة» ،«فنّ الاهتمام المُفرط بالنفس.«

تقود شبكة اجتماعية ضخمة على الموقع

www. cherylrichardson. com

وعلى www. facebook. com/cherylrichardson

وهي مُكرّسة من أجل مُساعدة الناس حول العالم في تحسين نوعية حياتهم.

